

لیکتیگه یشتن

له ژبانی هاوسه رگیریدا

د. مامون مبيض

منتدی إقرأ الثقافی

منتدی إقرأ الثقافی

للکتاب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

چاپی یه کم

2014

وه رگیرانی: هونه ر مولود حسین
پیدا چوونه وهی: محمه دسالح پیندرۆیی

بۆدابهزاندنى جۆرمها كتيپ:سەردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پەراي دانلود كتاپهاى مختلف مەراجە: (منتدى اقرا الثقافى)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتيب (كوردى , عربى , فارسى)

لیکٲیگه یشتن

له ژیاڼی هاوسه رگیریدا

لیکتیگه‌یشتن له ژبانی هاوسه‌رگیریدا

ناوی په‌رتووک: لیکتیگه‌یشتن له ژبانی هاوسه‌رگیریدا

نووسەر: د. مامون مبيض

وه‌رگیر: هونه‌ر مولود حسین

پیداچوونه‌وه‌ی: محمەد صالح پیندرویی

دیزاین: شیرکو نه‌حمەد

سالی چاپ: ۲۰۱۴

چاپ: چاپی یه‌که‌م

شوینی چاپ: چاپخانه‌ی رۆژه‌لات/هه‌ولیر

تیراژ: ۵۰۰ دانه

نرخ: ۵۰۰۰ دینار

له به‌ریوه‌به‌رایه‌تی گشتی کتیبخانه گشتیه‌کان ژماره‌ی سپاردنی

(۴۴۹) ی سالی (۲۰۱۴) ی پیدراوه.

مافی له‌چاپدانه‌وه‌ی پارێزراوه بۆ وه‌رگیرپی په‌رتووکه‌که

ناومرۇك

۷ پېشەكىلى نووسەر بۇ پەرتۈۋەكە وىرگىزىپ دراۋەكەى بە زامانى كوردى

۱۲ پېشەكىلى:

۱۸ بەشى يەكەم:

ھاسەرىگىرى و دىدى كۆمەلەيتى

۲۹ بەشى دوۋەم:

جىاۋازىيەكانى نىۋان دوۋ رەگەزەكە و پىۋىستى تىگەيشتىيان

۳۷ بەشى سىيەم:

پەرومردەى يەكەم و جىاۋازى پىشېنىيەكان

۶۱ بەشى چۈارەم:

جىاۋازى بەھا و دىدگا بۇ شتەكان

۸۴ بەشى پىنچەم:

جىاۋازى پەسەندىكردى پىاو و ئافرىت بۇ كاروبارمەكان

۱۰۰ بەشى شەشەم:

ھەلكردى ئافرىت و پىاو لەگەل ناخۇشەيەكاندا

بەشى ھەوتەم: ۱۱۹

سېفەتە دەرۋونىيەكانى ئافرىت

بەشى ھەشتەم: ۱۳۲

سېفەتە دەرۋونىيەكانى پياو

بەشى نۆيەم: ۱۵۰

يارمەتىدەنى ھەريەكە لە پياو و ئافرىت بۇ ئەۋى تر

بەشى دەيەم: ۱۷۱

كارامەيى گۈنگرتن

بەشى يازدەيەم: ۱۹۹

كارامەيى گۈتۈگۈ

بەشى دوازەدەمەم: ۲۲۸

زمانى پياو و زمانى ژن

بەشى سۆزدەمەم: ۲۶۰

خۆشەۋىستى پياو و خۆشەۋىستى ئافرىت

بەشى چواردەمەم: ۲۷۱

گۆرەنى جياۋازيەكان بۇ ناكۆكى

بەشى پازدەيەم: ۲۹۴

چۇن خۇمان لە مشتومر لادەدەيىن

بەشى شازدەيەم: ۳۲۱

چۇنيەتى بىرپاردان

بەشى خەقدەيەم: ۳۵۱

بەھىزکردنى پەيوەندى ھاوسەرگىرى

بەشى ھەزدەيەم: ۳۸۰

پاريزگارى كردن لە خۇشەويستى

بەشى نۆزدەھەم: ۳۸۴

ھاوسەرگىرى و چارمىرى ھاوسەرگىرى

باشكۆى چاپى دووھەم: ۳۹۲

باشترين بەكارھىنانى ئەم پەرتووكە

سەرچاومكان بۇ زياتر خويندەنەوہ ۳۹۷

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ الروم: ٢١

پیشه‌کیی نووسەر بۆ پەرتووکه وەرگیرداراوکه‌ی به زمانی کوردی

کاتێک به‌پێڕ هونەر مولود حسین په‌یوه‌ندی پێوه‌کردم و ناره‌زووی خۆی ده‌رپری بۆ وەرگیرانی پەرتووکه‌که‌م "لێکتیگه‌یشتن له ژیا‌نی هاوسه‌رگیریدا" بۆ سه‌ر زمانی کوردی، زۆر دلخۆش بووم، دلخۆش بووم، چونکه من کاتێکی زۆره هه‌ست به‌ پێز و سوپاس و دلۆقانی و سۆز ده‌که‌م ڕووه‌و براییانی کوردم، پێز و سوپاس بۆ هه‌موو نه‌وه‌ی له‌ ماوه‌ی می‌ژوودا پێشکه‌شی نه‌م نومه‌تیه‌یان کردووه‌، دلۆقانی و سۆز له‌گه‌ڵیان به‌هۆی نه‌و هه‌موو سته‌مه‌ی له‌ قوناغه جیاوازه‌کانی می‌ژوودا به‌سه‌ریان داها‌تووه‌.

جاریکیان له‌باردی هاوسه‌رگیری کوردی شتی‌کم خۆینه‌وه‌ که‌وا داب و نه‌ریتی تایبه‌تیان هه‌یه‌، جیا‌یان ده‌کاته‌وه‌، که‌وا کۆمه‌لگه‌ ده‌ستی پێوه‌گرتووه‌ و ژیا‌ر و پێشکه‌وتنی شارستانی کاری لێ نه‌کردووه‌، به‌تایبه‌ت ناوچه‌ گوندنیشینه‌کان. بۆ نمونه‌ کاتێک کۆڕ دا‌وای هاوسه‌رگیری ناکات به‌هۆی شه‌رمه‌وه‌ و ته‌مه‌نی گونج‌او‌هی ژنه‌یتانی تێپه‌ری کردووه‌، نه‌وه‌ دایک و باوکی، یاخود یه‌کتێک له‌ برایه‌کانی، بابه‌تی ژنه‌یتانی له‌گه‌ڵ باس ده‌که‌ن، نه‌گه‌ر ناره‌زووی له‌ کچێکی دیاریکراو هه‌بوو، نه‌وه‌ کۆمه‌لێک که‌س له‌ نزیکه‌کانی که‌ پیا‌یان ده‌لێن (داخ‌وا‌زیکه‌ران) و‌ه‌ک دایک و خۆشکه‌کانی یاخود نزیکه‌کانی، بابه‌ته‌که‌ له‌گه‌ڵ که‌سو‌کاری کچه‌که‌ و دایکی باس ده‌که‌ن به‌وه‌ی هه‌زیان له‌ خه‌مایه‌تییه‌.

نه‌ریت وایه‌ وه‌لامه‌که‌ له‌لایه‌ن دایکی کچه‌که‌وه‌ نادریته‌وه‌، به‌لکو پێویسته‌ پ‌ای باوکی کچه‌که‌ و خودی کچه‌که‌ و برا و نام‌وزا‌کانی، هه‌روه‌ها مامی کچه‌که‌ش و‌ه‌ر‌ب‌گ‌یر‌یت، پاش نه‌وه‌ی په‌زاهه‌ندی له‌ هه‌موو لایه‌ک و‌ه‌ر‌گیرا، یه‌کتێک له‌ خه‌مه‌کانی کۆپه‌که‌ وه‌لام و‌ه‌رده‌گ‌ریته‌وه‌، پاش ژوانی دیاریکراو، یا‌ن یه‌کتێک له‌ خه‌مه‌کانی کچه‌که‌

ده‌چیتته لای که سوکاری کوره که تا نه‌نجامه‌کیان پی بلیت، پاشان باوکی کوره که و
 براکائی هه‌ندیکی ریشسپی گونده که رینکده‌که‌ون و پیاوماقو لیک بۆ خویان
 هه‌لده‌بۆرین، له‌وانه‌یه مه‌لای مزگه‌وت بیت، بۆ چوونه مائی کچه که و به‌شیوه‌یه‌کی
 فهرمی له‌گه‌ل باوکی کچه که هاوسه‌رگیریه که ده‌به‌ستن، که‌چی ماره‌یه که که‌وا
 له‌سه‌ری رینکده‌که‌ون و زۆبه‌ی جار به‌ میسقالی زێره. له‌وانه‌یه بگاته سه‌د میسقال
 زێره و ، پاره‌ش به‌ باوکی کچه که ده‌دریت بۆ کرینی جل و به‌رگ و که‌ل و په‌لی مال و
 مه‌ته‌بخ، که‌چی له‌باره‌ی شه‌وی خه‌نه (خه‌نه‌به‌ندان) نه‌وه گرنه‌ترین شه‌وه به‌نیسه‌به‌ت
 بووک و کۆتا شه‌وه که‌وا له‌ مائی باوکی به‌سه‌ری ده‌بات، به‌شیوه‌یه‌ک نه‌ریت وایه زاوا
 یان یه‌کیک له‌ نزیکه‌کانی چهند کیسه خه‌نه‌یه‌ک له‌گه‌ل بریک پاره بۆ بووک ده‌نیریت
 له‌پیتناو ئاهه‌نگ گێژاندا، خه‌نه‌که له‌لایه‌ن دایکی کچه که یان ئافره‌تیک که‌وا یاره‌ری
 کچه که ده‌بیت بۆ مائی زاوا (باخه‌سوور) ئاماده‌ده‌کریت، خه‌نه‌که له‌ ناو ده‌ست و
 پیتی بووک که ده‌دریت، هه‌روه‌ک خه‌نه‌که به‌سه‌ر ماله‌کانی گوندیش دابه‌شده‌کریت.
 ئه‌م نه‌ریته ئیستا زۆر زۆر که‌م بووته‌وه به‌تایبه‌ت له‌ کوردستانی خۆمان، به‌لام پیتش
 ئیستا نه‌ریتیک زۆر باوبوه، له‌ پارچه‌کانی تری کوردستان زۆر باوه - و...

هیوادارم وه‌رگێژانی ئه‌م په‌رتووک به‌ سهر زمانی کوردی ئامرازیکێ کرداری به‌هێز
 بۆ په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیری فه‌راهم بکات، هه‌روه‌ها توانا‌داریه‌ت له‌سه‌ر
 به‌خته‌وه‌رکردنی ژن و می‌رد، پاشان خێزان و کۆمه‌لگه‌ش.

من سوپاسی به‌رێز هونه‌ر مولود حسین ده‌که‌م له‌سه‌ر وه‌رگێژانی په‌رتووک که و
 بلا‌وکردنه‌وه‌ی، کاره‌که به‌ په‌زنامه‌ندی من و په‌زنامه‌ندی بلا‌وکه‌ره‌وه‌ی (المکتبه
 الإسلامیه) له‌ به‌یروت بووه.

د. مامون مبيض

پاويژكاري، پزېشكي د پرووني، قهتر

٢٠١٤/٥/٢٧

@MamounMobayed

مقدمة المؤلف للترجمة الكردية للكتاب

سررت عندما تواصل معي السيد هونر مولود حسين معربا عن رغبته في ترجمة كتابي "التفاهم في الحياة الزوجية" إلى اللغة الكردية، سررت لأنني ولزمن طويل أشعر بالامتنان والتعاطف مع إخواني الكرد، الامتنان لهم لما قدموه لهذه الأمة عبر الحقب التاريخية، والتعاطف معهم لما تعرضوا له من ظلم خلال المراحل التاريخية المختلفة. وقد قرأت مرة أن الزواج الكردي له عاداته وتقاليده انتي تميزه والتي تمسك بها المجتمع والتي لم تتأثر بالتمدن والتطور الحضاري وخاصة في المناطق الريفية . فمثلا عندما لا يعرب الابن عن رغبته في الزواج بسبب خجله وقد تجاوز العمر المعقول فإن والده ووالدته أو أحد من إخوانه يفاتحونه بموضوع الزواج، أما إذا كان يرغب بفتاة معينة فإن مجموعة من أقاربه يطلق عليهم (داخوازيكة ران) أي طاليبي الزواج مثل والدته أو أخواته أو قريباته يفاتحون أهل الفتاة ووالدتها أولا بموضوع رغبته في التقارب.

وقد جرت العادة على أن الجواب لا يعطى من قبل الوالدة وإنما يجب أخذ موافقة والد الفتاة والفتاة والإخوة وابن العم الذي له الأحقية بالفتاة ويسمى (ناموزا بشته) (ابن عمي ظهري) وكذلك العم، وبعد أخذ الموافقة من جميع الأطراف تذهب إحدى قريبات الفتى لأخذ الجواب بعد المدة المقررة أو تذهب إحدى قريبات الفتاة إلى أهل الفتى لتخبرهم بالنتيجة، ثم يتفق والد الفتى وإخوانه وبعض من وجهاء القرية على اتخاذ رئيس لهم قد يكون إمام المسجد للذهاب الى بيت الفتاة ومفاتيحه والدها رسميا لعقد قرانها، أما عن المهر فيتم الاتفاق عليه وأغلبه يقدر بعدد الماشايل من الذهب التي قد تصل إلى منة مثقال، ومال يقدم إلى والد الفتاة من أجل شراء الملابس والأثاث وأدوات المطبخ، أما عن ليلة الحنة فهي أهم ليلة بالنسبة للعروس وآخر ليلة تقضيها في دار أبيها حيث جرت

العادة أن يقوم العريس أو إحدى قريباته بإرسال عدد من أكياس الحنة مع مبلغ من المال إلى العروس من أجل إقامة الاحتفال، ويتم عجن الحنة من قبل والددة الفتاة أو المرأة التي ترافقها إلى بيت العريس (باخه سور) وتوضع الحنة في كف العروس وقدميها، كما يتم توزيع الحنة على بيوت القرية...

أتمنى أن توفر ترجمة الكتاب هذه إلى اللغة الكردية أداة عملية لتمتين رابط الزوج، وعلى إسهاد الزوجين وبالتالي كامل الأسرة والمجتمع.

وإني لأشكر السيد هونر مولود حسين على ترجمة الكتاب ونشره، الأمر الذي تمّ بموافقتي وموافقة الناشر "المكتب الإسلامي" في بيروت.

د. مأمون مبيض

استشاري الطبّ النفسي، قطر

٢٠١٤/٥/٢٧

@MamounMobayed

پېښه کی:

له پښه کی نه زموون و لیکولینه ووه ده توانین بلتین پروژه ی هوسه رگری خزمه تی پیاوړان و نافرته تان ده کات به شیوه یه ک هیچ شتیک هاوتای نییه، به لآم تا هوسه رگری نه بجا مه کی به ده سته وده بدات، ده بیت ههول و مانندویوون و قوریانی له پېښاودا بدریت.

هوسه رگری نه ندامت کی زیندوه، له بهر نه وه له پېښا وگه شه کردنی، پتویستی به چاودیری و خوراک و پاراستن همیه.

نهم په رتوکه بو نه وانه یه که باوه ریان به به های هوسه رگریه و ناره زوویانه کارامه یی نوی فیرین و جیبه جیبکمن و چیژ له نه بجا می ههول هه وه شه کیان وه رگران. هوسه رگری شتیکی تایه تمند ه بو مرژ، میژوهه کی بو میژووی کونی مرژ ده گه ریته وه، واته بو هه زاران سال دريژده بیت ه وه، بلاوونه وه شی له نیوان نوممت و گهلاندا له به لگه ی گرنگیه تی له ژیانی خه لکدا، هه روه ها به لگه یه له سهر نه وه ی تواناداره له سهر هه لکردن له گه ل پېداویستییه کانی تاك و کومه لگه و کولتوور و شارستانییه ته کان له میژوودا.

هوسه رگری که پېداویستییه کانت دابین ده کات و نارامی و کامه رانیت بو ده هینیت، هه موو جوړه گرنگیدانیت کی شایسته یه، به شیوه یه ک هیچ شتیکی تر هاوتای نییه بو دابین کردنی نهم نارامی و کامه رانییه؛ کاتیک ژیاغان له ناو خیزاندا و پروژه ی هوسه رگریدا نارامه نه و کات ده توانین رووبه پرووی ته گهره و ناخو شیی و هه رپه شه کانی ژیان بینه وه له دهره وه ی پروژه که دا.

له پرۆسەى ھاوسەرگىرىدا دوو كەسى جىاواز دەيىنن بە ھەموو ئەوئى ھەيانە
 ۋەبەرھىتان لە گەشت و سەرکەشيىھەكى ھاوبەشدا دەكەن. لە پابردوودا فاكترى
 ترسناك و ھەرەشە بۆ شكستھىتانی ھاوسەرگىرى زۆر كەمتر بسو وەك لە نىستادا،
 چونكە لە كۆندا خەلك زۆرسەى جاران لە ھەمان ژىنگە و كولتور و پاشخاندا
 ھاوسەرگىريان دەكرد، چونكە سروشتى پۆلى پياو و ئافرەت لە ھەموو كۆمەلگەدا
 پوون و ديارىكراو بوو. بەلام لە كاتى نىستاماندا شتەكە گۆرانكارى بەسەردا ھاتووە،
 بەشيۆھەك پۆلى ھەريەك لە پياو و ئافرەت لەگەل جىاوازي پاشخانە كۆمەلایەتى و
 كولتورى و نايىنى و پەگەزىمەو لە يەكتر نزيكەدەيىتەو. لەم بارەدا تەحەدىيەكە لە
 ھىتانەدى پىكخست و گوڭخان لە نىوان ئەم ھەموو جىاواز و جىاكارىيە داىە. ئەو
 كارەى ھاوسەرگىرى ھاوچەرخ چاوەروانى دەكات برىتييە لە پىزگرتن لە تايبەتەندىيە
 جىاوازهكان كەوا لە ژن و مێرد دەكات جىاوازين و لەھەمان كاتدا تەواوكارى لە
 نىوانياندا بەيىتەدى. كاتىك دوو كەس پرۆسەى ھاوسەرگىرى ئەنجامدەدەن بە زياتر
 لە ژيانى تاكايەتى كۆن بەشدار دەبن.

ژن و مێرد ھەلدەستن بە بەرھەمھىتانی بوونەوھەريكى نوئى و جىاواز، خوئى دەخاتە
 نىو ژيانە ھاوبەشەكەيانەو، جا لەپىناو ئەوئى پرۆسەى ھاوسەرگىرى سەرکەوتوبىت
 دەبىت شتەگەليكى ديارىكراو بزانيەت نەك تەنھا لەبارەى ھاوسەرەكەت، بەلكو
 لەبارەى خوئەتەو. لەسەر تە بزانيەت چۆن خوئ و ھاوسەرەكەت دەتوانن لەسەر
 داواكانى ئەم بوونەوھە زىندووھ - ھاوسەرگىرى - ھەلەكەن لە پىناو بەرژەوھەندىيە
 ھاوبەشەكەتاندا.

ئەگەر تۆ يەكىك بىت لەوانەى پرۆسەى ھاوسەرگىريت ئەنجامداوھ ئەوھ ئەم
 پەرتووكە يارمەتيت دەدات ھاوسەرگىريەكەت گەشەبەسەنىت تا ھەموو ئەوئى
 چاوەروانى دەكەيت بەيىتەدى، بەلام ئەگەر تۆ بىر لە پرۆسەى ھاوسەرگىرى

دەكەيتەو، ئەو ئەم پەرتووكە ھەندىك زانىارىت پىدەبەخشىت پىتوست پىيە،
لەپىناو ھەلبۇاردىكى سەرگەوتودا كەوا ھەريەكە لە دل و ئەقل بەيەكەو پازى
دەكات.

دەمەوت لىرەدا ناماژە بە سى قۇناغ بىكەم كە نامادەكردنى ئەم پەرتووكەى پىدا
تېپەپروو تا كەوتووئە دەست خويئەر.

قۇناغى يەكەم/ بىرۆكە:

لە ماوۋى بىست سالدە لە پىگەى كارەكەم و چارەسەرکردنى نەخۇشىيە
دەروونىيەكانى جۆرىك لە ھاوسەرەكان و خىزانەكانيانەو پەيوەندىيەكى گەورەم لە
نىوان سىروشتى ژيانى ھاوسەرگىرى و تەندروستى دەروونى پىاو (مىرد) و ئافرەتى
(ژن) بىنى، لە پىگەى بەريەكەوتن و مامەلەكردنم لەگەل زۆرىك لە خەلك كە
زۆربەيان نەخۇشى مۇسلمان و نامۇسلمان و عەرەب و ھىتەر بوون ھەستەم بە قەبارەى
ئازارى دەروونى و خىزانى كرد كە لە ئەنجامى گرفت يان خراپ تىگەيشتن لە نىوان ژن
و مىرددا بوونى ھەبوو، لە پىگەى مومارەسەى كارى خۆم كۆمەللى پىگەى
چارەسەرکردنى دەروونىم بەكارھىتاو لەوانە چارەسەرکردنى ژن و مىرد تەنانەت
خىزانىش. لەو ماوۋىيەدا كۆمەللى تىبىنى و بىرۆكەم لەبارەى سىروشتى پەيوەندى
ھاوسەرگىرى و پىگەى گەشەكردنى ئەم پەيوەندىيە و ئامرازەكانى پارىزگارىكردن لە
خۇشەويستى و لىكتىگەيشتن لە نىوان ژن و مىرددا لا كۆبووئەو، بەمەوە بىرۆكەى
ئەم پەرتووكەم لەماوۋى سالانىك لا گەلە بوو.

قۇناغى دووم / ناراستە:

زۆر پىيازى فىكرى و مەنەجى بۆ چارەسەركردنى گرفتى ھاوسەرگىرى بونىيان
ھەيە، كە كەمىك جىاوازيان ھەيە لە فەلسەفەكانيان بۆ سروشتى پەيوەندى
ھاوسەرگىرى و خىزانى، ھەروەھا پىنگەى چارەسەركردنى گرفته كانىشيان كەمىك
جىاوازي ھەيە كە بەرۆكى ئەم پەيوەندىيە ھاوسەرگىرىيە يان خىزانىيەى گرتووە.
لىرەدا مەبەستان نىيە بەدرىزى باسى جۆرەكانى ئەم پىيازە فىكرىيەنە بکەين.

ماوەيەك بەر لە نىستا سەيرى مەنەجىكەم كە لە پىنگەى پەرتووكەلىكى
بىانى تىايدا پەيوەندىيەكانى ھاوسەرگىرى خرابووەروو، لەوانە پەرتووكى (MEN
ARE FROM MARS, WOMEN ARE FROM VENUS). ئەم مەنەجە
لەسەر ئەوئەيە كە باشترکردنى پەيوەندى ھاوسەرگىرى لە پىنگەى باشترکردنى گوتار و
گفتوگۆى نىوان ژن و مێردەو دەيىت، ھەروەھا پەرتووكى (MIND OVER
MOOD) لەبارەى چارەسەركردنى مەعريفەوئەيە. مەنەجى نىو ھەردوو
پەرتووكەكەم لەگەڵ ژن و مێردەكان بەكارھىناو ئەوانەى خۆم سەرپەرشتى
چارەسەركردنى گرفته كانىيەم كەردوون و، داوام كەردووە بياخوئىننەو. ئەوئەش لە
ناوەرۆك و ناراستەى ئەم پەرتووكەدا ديارە.

قۇناغى سىيەم / نووسىن:

پاش ئەوئەى پەرتووكەكەم (أولادنا من الطفولة إلى الشباب) بىلايوئەوئە، زۆرىك لە
ھارپى و خوئىنەران ئەوانەى لە زۆرىك لە وڵاتانى عەرەبى و ئەوروپايى نامادى
وتارەكان و سىمنارى كارەكانم دەبوون لەبارەى پەروەردەى منداڵ پىشكەشم دەكەرد،
پرسىياري ئەوئەيان لى دەكەردم ئەگەر پەرتووكىكە لەبارەى پەيوەندى ھاوسەرگىرى
بنووسم تا لەسەر بوونى ھاوسەرگىرىيەكى سەركەوتوو يارمەتيدەريىت، ئەمەش خۆى

لهخۆیدا پەروردهیهکی سەرکهوتووی مندالی لێبههرهم دیت. زۆر سیاسیی نهوانه دهکهم کهوا هانیاندام و باوهڕیان پێم هه‌بوو، به‌مه‌وه دهستم کرد به‌ تۆمارکردنی لاپه‌ره‌کانی نهم پهرتووه‌که.

نیستا پاش نه‌وه‌ی نهم پهرتووه‌که‌م بلا‌وبوه‌وه، پیتیسته‌ ئاماژه‌ به‌وه‌ بکه‌م که‌ ته‌نها تا‌که‌ پهرتووه‌که‌ بۆ نهم بابه‌ته‌ مرۆفایه‌تییه‌ که‌ له‌که‌بوو و ئالۆزه‌ به‌س نییه‌، به‌ لکو ده‌بیت بۆ ژماره‌یه‌که‌ له‌ سه‌رچاوه‌ بکه‌پێسته‌وه‌. نه‌وه‌ی له‌م پهرتووه‌که‌دا بوونی نییه‌ یان که‌ موکوپی تێدایه‌ پهرتووه‌که‌ی تر قه‌ره‌بووی ده‌کاته‌وه‌، به‌م شێوه‌یه‌. به‌ لکو ده‌توانم نه‌وه‌ی بچه‌مه‌سه‌ر که‌ هه‌ندێجار ته‌نها خۆیندنه‌وه‌ - له‌ گه‌ژ سووده‌ زۆره‌ که‌شی - به‌س نییه‌، به‌ لکو ده‌بیت دانیشه‌ هه‌بیت بۆ نه‌وه‌ی گه‌توگۆ و دیالۆگی هه‌بیت هه‌روه‌ها سمیناری کاریش هه‌بیت، که‌ گرفته‌کان به‌ روونی و بابه‌تی ده‌خه‌یه‌روو و به‌شداربووان پاوێ‌چوون و نه‌زموونی خۆیان ئالوگۆر بکه‌ن.

ماوه‌یه‌که‌ بانگه‌شه‌ ده‌کهم بۆ نه‌و که‌سانه‌ی به‌ جددی بیر له‌ هاوسه‌رگیری ده‌که‌نه‌وه‌ . خول و پاهێنانیان له‌ باره‌ی سروشتی په‌یوه‌ندیه‌کانی هاوسه‌رگیری و خه‌زانی و مرۆفایه‌تییه‌کانیان بۆ بکه‌پێته‌وه‌، یان نه‌وانه‌شی هاوسه‌رگیریان نه‌بجاسداوه‌ و هه‌ست به‌ بوونی ته‌گه‌ره‌ و ناخۆشی و ته‌حه‌ددی زۆر ده‌که‌ن و ده‌یان‌ه‌وێت سوود له‌ نه‌زموونی نه‌وانی تر وه‌ریگرن بۆ چاره‌سه‌رکردنی نه‌مانه‌ به‌شداري خول و پاهێنانه‌که‌ بکه‌ن. جێگه‌ره‌وه‌ی نهم خولانه‌ش بریتیه‌ له‌وه‌ی هه‌ر یه‌که‌ له‌ ژن و مێرد خۆیان تاقی بکه‌نه‌وه‌ و سوود له‌ هه‌له‌ که‌سییه‌کانیان وه‌ریگرن، له‌ گه‌ژ نه‌وه‌ی نهم چاره‌سه‌ره‌ سه‌رکه‌وتنی تێدایه‌، به‌لام ترس له‌وه‌دایه‌ شکست به‌ئینیت، له‌وه‌یه‌ تێبینی ده‌که‌ین پێژی ته‌لاق (لێکجیا‌بوونه‌وه‌) له‌ جیهانی ئیسلامی و له‌ جیهانی به‌گشتی له‌ زیاده‌‌بو‌ندایه‌.

لەم پەرتوو کەدا تەنھا هەندێ پرسم باسکردوو کە پەيوەندىيەکی نزیکی بە ژيانى
 هاوسەرگيرىيەوه هەيه، داوام وایە بۆ ئەوانەى بەدواى ئەم بابەتانه دەگەڕێن لە
 سەرچاوهى تايبەتدا بۆى بگەڕێن کە هەندىکیانم لە کۆتایى پەرتوو کەدا
 باسکردوو، ئەم بابەتانهش:

- خوازیینیکردن و هەلبژاردنى هاوسەر.
- حوکمە شەرعییەکانى هاوسەرگيرى : بەرپرسیاریتی و ماف و سونەتەکان.
- پەيوەندى سێکسى لە نێوان ژن و مێرددا.
- هاوسەرگيرى تێکەڵ (کۆلتور - نایین - زمان - شوێنى گەشەکردن).
- خێزانی موسلمان ئە تاراوگەدا.

لە کۆتاییدا سوپاسى هەموو ئەوانە دەکەم کە بە هەر جۆرێک بێت ئە بە
 چاپگەيانەندى ئەم پەرتوو کە بەشداربوون، جا بە تێبینى یان بێرۆکە یان گفتوگۆ یان
 خوێندەندوى یەکەمى دەقەکەود بێت، داواکارم لە خواى گەوره هاوسەران سوودی
 لێوەریگرن و بەهۆیەوه خۆشەویستى و بەزەبى بختە نێو دڵەکانیانەوه.

مأمون مبيض

بلفاست - پاشانىشینى یەکگرتوو

٢٠٠٠ / ١٤٢٠

بەشى يەكەم

هاوسەرگىرى و دىدى كۆمەلەيتى

﴿سُبْحَنَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا﴾ يىس: ۳۶

پەشتىيەكى زۆر دەورى پرۆسەى ھاوسەرگىرى داۋە، ھەندىك بە شتگەلىكى ناسايى دادەنن، لەوكاتەى ھەندىكى تر ۈك شتىكى بىزاركەر سەيرى دەكەن، لەبەرنەۋە لە پرۆسەى ھاوسەرگىرى دوور دەكەۋنەۋە و ژيانى زگورتىيان پىباشترە.

لەم بەشەدا گفتوگو لە باردى ھەندى شت دەكەين كە بۆ سەرخستنى پرۆسەى ھاوسەرگىرى گرنگە، ھەروەھا باسى چۆنەتى مامەلەكردن لە تەكىدا دەخەينەپروو، لەم شتەنە سروشتى دىدى كۆمەلەيتى و داب و نەرىتە باۋەكان و، داۋاكارىيەكانى ژيانى ھاۋچەرخ، كارىگەرى نەۋەش لەسەر پەيۋەندى كۆمەلەيتى نىۋان ھەردوو رەگەز. ھەۋلەدەين بەلگە لەسەر گرنگى گۆرپىنى دىد و ھەلۋىستە كۆمەلەيتەكاغان بەيىنەنەۋە، كە دەتوانىت ھەندى پالەپەستۆ لەسەر پرۆسەى ھاوسەرگىرى يان نەۋەى ھەزى بە ھاوسەرگىرى ھەيە كەم بىكاتەۋە.

پەيۋەندى ھەزى بە رەفتارەۋە:

ئەو ھەزەنەى ھەمانە كارىگەرىيەكى گەۋرە و راستەۋخۇيان لە رېنگەى چۆنەتى ژياغانەۋە ھەيە، تەنەت گوتراۋە ئىمە بەگۆرەى ئەو ھەزەنەى ھەمانە دەژىن، نىمەش بەگۆرەى رېنگەيەك كە پىۋەيەۋە دەژىن ھەز دەكەينەۋە، لەسەرمان پىۋىستە باسى پەيۋەندىيە راستەۋخۇيەكانى نىۋان فېكەر و رەفتار بىكەين؛ لەوكاتەى ئىمە

ههولده دهين گۆرانكارىيەكى نەرتنى لە پەفتاردا بكەين، لەپىناو گۆرپنى پەفتار پىتويستە پىگەى فيكر كردهوه يان سروشتى فيكرەكان كە هەمانە بگۆرپن، مەروۇ لە ماوهى سالانىكدا لە هەموو لايەنهكانى ژيان گەشەى كردوو، بەشپوهەك سروشتى پەفتار بەگوێرەى گۆرپانى سروشتى چەمك و فيكرەكان دەگۆرپت. لەمەوه تىدەگەين لەپىناو پەيوەندىيەكى هاوسەرگيرى باش و دروست لەسەر ژن و مێرد پىتويستە لەسەر زەويەكى پتەو لە تىگەيشتن و فيكرى دروست بوەستن، هەروەها لەسەريانە جۆرێ لە توانا و نەرمونيانى لەسەر هەلكردن لەگەڵ گۆرانكارىيەكان پىشكەشكەن كە قابىليەتى گۆرانكارى داواكارى هەيىت بەگوێرەى بارودۆخ و گۆرپانەكان.

نەرتەكان و سروشتى پۆلى هەردوو پەگەزەكە:

نەوهى مەروۇ جيا دەكاتەوه نەوهى لەسەر بىركردنەوه لە خودى خۆيى و پەفتارىيەوه توانا دارە، هەروەها توانا دارە لەسەر نەوهى ئەم پەفتارە بەگوێرەى نەوهى دەبينىت گونجاوه بىگۆرپت. واباو خەلك بىرۆكەگەلى دادەپۆزن و نەريت و پىككار و ياساى لەسەر دەردەكەن، زۆرەى جارەن هەول دەدەن بەرهەلستى هەر گۆرانكارىيەك لەم پىككار و نەريتانه بكەن. هەندى لەم نەريتانه لە پىگەيەكى فەرمى و لە ناين و بنەماكان دىن، بەلام هەيانە بەشپوهەكى لەخۆوه دىت، بەشپوهەك لەسەر زەويەكى پوون لە تىگەيشتن و فيكرە دانەمەزراوه. سروشتى ئەم نەريتانه نەوهى دەگۆرپن، بەلام بەشپوهەكى هيدى و لەسەر خۆوه لەوانەيه مەروۇ ئاسايى لەماوهيەكى كاتى كورت هەستى پىنەكات. پەروەى هاوسەرگيرى لە مومارەسە كۆمەلەيەكانە كەوا زۆرێك لەم نەريت و داب و ياسايانە حوكمى دەكەن، هەروەها زۆر گرنگە هەولێ جيا كردهوهى نىوان ياساكان كە بنچينه و پىككارى هەيه، لە نىوان نەرتەكان كە لەسەر بنچينهيهكى چەسپاو دانەمەزراوه بديت، كە بە گوێرەى كات و شويى، گۆرپانى بەسەر دادىت، بەمەشهوه قابىليەتى گۆرپان و گۆرانكارى هەيه.

لهو شته كۆمەلەيەتپانەي لەگەڵ كاتدا گۆرانی بەسەر دادیت سروشتی پۆلەكانی
 ھەریەكە لە دوو پەرگەزەكەيە. كۆمەلگەكان ماوەیەكی كاتی درێژ لە ژێر کاریگەری
 پۆلێكسی پوون و دیاری ھەریەك لە پیاو و ئافرەت ژیاون، ئیستاكۆمەلە
 لێكۆلینەوێەك ھەيە ناماژە بە سروشتی ئەم پۆلەي نێر یان مێ دەكات كە كۆمەلگە
 دیاری دەكات. كە پەمبەندیەكی راستەوخۆی بە سروشتی پێكھاتەي ھەردووکیانەو
 نییە، جگە لە سروشتی پێكھاتەي جەستەي ئافرەت و تواناداری لەسەر منداڵ
 بووندا. لە پابردوودا ھەموو كۆمەلگەيەك ئەم پۆلە دیار و جیاکاری ھەر دوو
 پەرگەزەكەیان تەبەنی كردووە، ھەر چەند ئەم كۆمەلگەیانە لە ھەندێ شتدا جیاوازیان
 ھەبوویت. ئەم كۆمەلگەیانە لە قۇناغی یەكەمی ژیاپاندا بەگۆیرەي ئەو
 منداڵەكانیان فێر و پەروەردەكردووە. بەشیوێەك داوا لە كۆر دەكریت شوێنكەوتووی
 پۆلی باوك بێت، داواش لە كچ دەكریت شوێنكەوتووی پۆلی دایكی بێت بەم شیوێە.
 ئاساییە ھەر كەسێ پێچەوانەي ئەم رەفتارە دیاریكراوە بكات بەشیوێەكی توند سزا
 بدریت، ئەمەش گرەنتی بەردەوامبوونی ھەمان نمونە دەكات.

لەم نەخشەي دیت تێبینی سروشتی پۆل و سیفەتەكانی ھەر دوو پەرگەزەكە دەكەین،
 كە ئەم جیاکارییە لەسەر بنەمای بالادەستی پەرگەزی نێرەو دایەزاراوە، لەوانەییە
 ئەمەش لە ئەنجامی پشت بەستنی كۆمەلگەكانەو بوو لە پابردوودا، ژیاپان لەسەر
 ھیزی بازوو بوو لە بەرھەمھێناندا وەك: كشتوكاڵ و راو و پیشەسازی و جەنگ.
 ئەمەش پێچەوانەي رەنگدانەوێ لۆژیکي بەرگریكردنە لەخود و لە نەبوونە
 یاساكانی تاوان و پێكخراوە مەدەنییەكانەو.

| پیاو | ئافرهت |
|-------------------|---------------|
| لۆژیکی | سۆزدار |
| توند | نەرم و نیان |
| بالادەست | ملکەج |
| بەهێز | بێهێز |
| دوژمنکار | ناشتیخواز |
| کێپێکێکار | ھاریکار |
| ئازا | دوودل |
| بێدەنگ | زۆریلی |
| بەرھەمھێن | بەکاربەر |
| داواکەر | مێھرەبان |
| خۆپاگر | پارپا |
| نارامگر | پەلەکار |
| دانا | کەم پێگەشتوو |
| رۆزی بەدەست ھێنیت | گەورەى مال |
| ھۆشیکى وەرزشى | قسەکەر |
| ھێزى بازوو | بى ھێزى بازوو |
| پاوکەر | چىشتلینەر |

پاستە جیاوازی جەستەیی لە نێوان ھەردوو پەگەزدەکە بسوونی ھەیە، بەلام نەم جیاوازییە کەم بایەخە لەبەرەمبەر شتە ھاوبەشەکانی نێوانیان وەك لایەنى فیکری و

مه‌عرفنی و هه‌ست و سۆز و داهێنان و باوه‌ڕ و گوتار ... هه‌موو ئه‌وه‌ی ڕه‌گه‌زی
مرۆڤ جیا ده‌کاته‌وه‌.

وا دیا‌ره زۆری‌ک له‌مو باوه‌ڕه‌ی له‌ باره‌ی هاوسه‌رگه‌ری و ڕۆژی ژن و می‌رد هه‌مانه‌ و ،
ئه‌وه‌شی توانا‌دارن له‌سه‌رکردن یان نه‌کردنی، شتانی‌که به‌شی‌وه‌یه‌کی له‌خۆ‌راو
بیتا‌راسته‌کراو وهرمان گرتوه‌ و فێری بووینه‌، ئه‌وه‌ش له‌ ڕێگه‌ی تیببێنی ئه‌وانه‌ی له‌
ده‌ورو به‌رمانن له‌ دایک و باوک و دایه‌ڕ و باپه‌ڕ و هاو‌ڕێیان و له‌ ئامرازه‌کانی ڕاگه‌یان‌دن
و ئه‌وه‌ی له‌ چیرۆک و ڕۆمان ده‌ب‌خوێنینه‌وه‌ و ئه‌وه‌شی له‌ هه‌ق‌ایه‌ت و ئه‌فسانه‌ی
فۆلکلۆری گوتیبیستی ده‌بین و هه‌روه‌ها ئه‌و ڕاو بۆ‌چوونه‌ ئایینه‌ی پێشان ده‌وری‌ت که‌وا
هیچ شتی نییه‌ پشت‌راستی بکاته‌وه‌، هه‌روه‌ها ئه‌وه‌شی هه‌ندێ‌جار له‌ خه‌یاڵ و
خه‌ونه‌کاغان بوونی هه‌یه‌ - هۆکارن بۆ نه‌م بۆ‌چوونه‌ - . بۆ ئه‌وانه‌ ئامرازه‌کانی
ڕاگه‌یان‌دن زۆریه‌ی جاران ڕۆژی ئافه‌رت به‌شی‌وه‌یه‌ک وێنا‌ده‌کات که‌ ته‌نها چێژه‌خشی
پیاو و منال به‌ره‌مه‌ده‌هێنیت، هه‌روه‌ها ئافه‌رت و پێشان ده‌دات که‌ به‌رده‌وام
شوێنه‌که‌وتوی پیاوه‌، هیچ شتی نازانیت ته‌نها دانێشتن و زۆر قسه‌کردن و سه‌یرکردنی
پیاو نه‌بیت که‌ کار ده‌کات و کۆشش ده‌کات! له‌ بیرمه‌ ڕۆژی‌ک سه‌یری زنجیره‌یه‌کی
ته‌له‌فزیۆنیم ده‌کرد له‌باره‌ی ژیا‌نی خه‌لیقه‌ی پێنجه‌م عومه‌ری کورێ عه‌بدولعه‌زیز،
زنجیره‌که‌ ئافه‌رتی له‌ سه‌رده‌می خه‌لیفه‌دا وێنا‌کردبوو که‌ هیچ شتی نازانیت ته‌نها
خۆ‌پازاندنه‌وه‌ و چاو‌په‌ڕین له‌ خه‌لافه‌ت و پلان‌دا‌رشتن نه‌بیت له‌ کۆشکه‌کان بۆ ئه‌وه‌ی
ده‌سه‌لات بۆ کۆپه‌که‌ی به‌ده‌ست به‌هێنیت!

وا دیا‌ره وێنه‌ی باو له‌ کۆمه‌لگه‌کانی ئه‌م‌ڕۆدا، له‌گه‌ڵ ڕێنماییه‌کانی ئایینی پاک
نایه‌ته‌وه‌ که‌وا زۆری‌ک له‌ پێشه‌نگه‌کانی یه‌که‌م له‌سه‌ری ژیا‌ون، ڕێنماییه‌کانی ئایین
له‌گه‌ڵ زۆری‌ک له‌وه‌ی له‌ کۆمه‌لگه‌ جیا‌وازه‌کان هه‌یه‌ له‌باره‌ی سروشتی ئافه‌رت و پیاو
و ڕۆژی هه‌ردووکیان هه‌لناکات، وێنه‌ی دروست وێنه‌یه‌کی یه‌کسانه‌، له‌ جو‌زه‌کی و

پۆلى فەرزكراو دووره بەبى سەيركردنى بارودۆخەكان، وئەنەيەكى زىندووه، لەسەر تىگەشتن و پىزگرتنى ئالوگۆپكراو بۆ تواناكانى ھەردوو پەگەزەكە و كاملبوونيان دادەمەزرىت، بەشپۆھەك ھەردووكان لە زۆرىك سپاردە و گرنگىپتەدەكان و بپاردانى گرنگ لە ژياناندا ھاويەشن.

ئافرەت و كاروبارى ناو مال:

كۆمەلگەكان پەفتارىكى ديارىكراويان لەسەر كىچ فەرزكردووه لە پىگەى پىشبينىەكانيانەوه، كىچ يارى بە بووك دەكات وەك منالتيكى ساوا مامەلەى لەگەلدا دەكات و خواردنى پىدەدات و پاكى دەكاتەوه، لە شووشتنى قاپ و قاچاخ و ئامادەكردنى خواردن و خاوتىكردنەوه يارمەتى داىكى دەدات، ئافرەتیش ناتوانىت بوونى خۆى وەك ئافرەت بىسەلمىتت، بەلكو تەنها خۆى وەك ھاوسەر يان داىك پىشانەدات و، نەيتوانىوه لەم چارچىۆھە بىتەدەرەوه، تەنها پىۆھەكى كەمى ئافرەتان نەبن، تا بوونى خۆى بىسەلمىتت، لە پىگەى ئەوہى مرقۆتيكە لە دەرەوہى بازنەى كاروبارى ناو مالەوہە.

پىاو و كاروبارى دەرەوہى مال:

لە كورپان چاوپەروان دەكرىت يارى بە چەك و ئامىرى جەنگى بكەن و بە پۆلى جەنگاوەرەن و سەركردە و رابەرى ھەلستەن، ھەرەھا كورپان راوكەرى ئازان بە ھىچ شپۆھەك ناترسن، ئەوہش بۆ پىاو فەراھەمە بوونى خۆى بىسەلمىتت وەك پىاو يان مرقۆ بەبى ئەوہى بوونى خۆى وەك مېرد يان باوك بىسەلمىتت.

ليۆدا پىۆستە ئاماژە بەوہ بكەين لە لىكۆلىنەوہى نەرىتە كۆمەلایەتییەكانى زۆرىەى كۆمەلگەكان دەبين پىاو ھاوسەرگىرى لە ئافرەتى (لە خۆى بچووكتە)

دەكات و ئافرەتیش ((لە خۆی گەرەتر))، واباوە ئافرەت ھاوسەرگیری لەوەی ((گەرەترە)) لە خۆی دەكات، وەك لە تەمەن گەرەتر و چینی كۆمەڵایەتی بەرزتر و دەولەمەندتر و جارانتیکی زۆریش پلەى فیزیوونى بەرزتر لەخۆی. بێگومان ئەوەش درێژە بە بالادەستی پیاو دەدات بەهۆى ئەم ھاوسەرگیرى نایەكسانى، من بەهۆى تێبینى كەسى خۆم پادەى سەرسۆرمانى خەلك دەزانم - تەنانت ئافرەتان خۆشیان - ئەوكاتەى گوێیست دەبن ئافرەتێك لە مێردەكەى خۆى بە دوو سال یان سێ سال گەرەترە یان لە سروشتى كارەكەى ئاستى لەو بەرزترە.

نێستا، بەبێ بەكەمدانانى گەنگى منال بون و بەخێوكردن و چاودێریكردن و پەرەدەكردنى منال، جیاوازییەكەى نێوان (ژن و مێرد) بەم شێوەیە نییە. لەگەڵ بڵاوبوونەهەڵك زانست و فیزیوون لای هەردوو پەگەزەكە، هەروەها نزیكى ئەوەى چاوەڕوانكراوە هەر دوو پەگەزەكە لە زانست و ھونەر و پەشت فیزیی، لەگەڵ لێكەنزیكى سروشتى كارەكانیان بەشێوەیەكى گشتى و، لەگەڵ بڵاوبوونەهەڵك كار لە دەرەهەى مان كە باوەروایە هەندى كار بۆ ئافرەت گونجاوترە وەك كارى سكرتێرى لە نووسینگەكان و نۆزینگەكان و نووسین لەسەر ئامێرى كۆمپیوتەرەكان و ھیتەر، لە ئەنجامى ھەموو ئەوە و ھیتیش، پێژەى ھاوسەرگیری یەكسان لە زیادبووندا، بەشێوەكە ئافرەت لە زانست و پڕوانامە و ھەلى كار و پادەى دەخلى پاره و تێگەشتن لە سروشتى ژيانى كۆمەڵایەتى و سیاسى و ئەدەبى و چوونە نێو ھەموو ئەم بوارانە لە پیاو كەمتر نییە.

سروشتی هاوسەرگیری هاوچەرڤ:

میژووی هاوسەرگیری له ژبانی مرۆڤدا بۆ هەردوو مرۆڤی یەكەم ئادەم و حەوا دەگەرێتەوە، جا لەبەر هەر هۆکارێك بێت، هاوسەرگیری توانیویستە لەگەڵ هەموو گۆڕان و گەشەسەندنەکان لە میژووی مرۆڤایەتیدا خۆی بگۆنچێت، لێرهەدا گرنگە لەو بەگەین ئەم گەشەکردنە لە سەردەمەکی ئێمەدا دژین نەوێستاون، بەلکو کردەیەکی بەردەوامە مادام ژبان لەسەر ئەم گەردوونە بەردەوام بێت، لە پێناو سەرکەوتنی هاوسەرگیری دەبێت لەگەڵ گۆڕانە زۆرەکان لە سروشتی ژبانی کۆمەڵایەتی هەلبەکەین، ئەو گۆڕانانەی بێکردنەوێ لێی بەهرەمەندە ئەمانەن:

- سروشتی ژبان ئافرهتی گۆڕاوە بەوێ تاکە کارکەرێت کارەکانی مائەوێ بکات، بەشیوەیەك ئافرهت لە زۆریك لە کارەکانی مائە پزگاری بوو و ئەوەش کاتی بۆ ڕەخساندووە کار لە بواری تەدا بکات. پیاو تاکە کەس نییە ڕۆژی خێزان پەیدا بکات، بەلکو ئێستا پڕۆسەی هاوسەرگیری لەسەر بنەمای هاوبەشی هەردوو لایەن دادەمەزرێت، جا لە کاروباری مائەوێ یان دەرەوێ مائە بێت.

- ئێستا باوەڕ وایە، فاکتەری جیاواز لە نێوان هەردوو ڕەگەزەكە زۆر كەمترە لە فاکتەری هاوبەش لە نێوانیاندا، هەروەها زۆریك لە جیاوازییە دەرەوێ و ڕەفتاریەکان لە ئەنجامی هەڵکردنی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنایییەوێ.
- زۆریك لەو سیفەتانەی تەنها ئافرهتی پێوەسف دەکرا وەك نەرمی و هاریکار و بێهێزی و سۆزدار... هەروەها ئەو سیفەتانەی کەوا تەنها پیاوی پێ وەسف دەکرا وەك دانایی و ئازایی و بەرھەمھێنەر و ھێز... ھەموویان سیفەتگەلێکی ((مرۆڤایەتین)) بە شیوەیەکی گشتی هەردوو ڕەگەزەكە پێ وەسف دەکرێت، جا

سیفەتەکان ئەرینی یان نەرتینی بن، بەوەش جیاوازی نێوانیان کە مەبوەتەو،
پادەیهکی زۆر لە یە کسانێ لەم سیفەتەدا هەیە.

■ لە رابردوودا پیاو پۆلی بالادەستی هەبوو لەناو خێزاندا، خۆی یاسا و حوکم و
خاوەن قسەمی کۆتایی بوو، وەك ئەوەی پۆلی مێرد ((دەسەلاتی پەها بوو)) لەناو
خێزاندا، لەسەر هەمووان لەوانەش هاوسەرەکی کە زۆریە جارێ لە مێردەکی
بچووکتر و کەم خۆتێندەواتر و لەلایەنی ماددیش پشتی بە مێردەکی دەبەست،
لە هەموو ئەوەی دەبێت گۆتێرایەلی بکڕیت. لە نێستادا هەردوو پەگەزە کە لە
کۆران و کچان هەمان هەلی خۆتێندن و بروانامە و پەرەپێدانی ئەزمۆنەکانیان و
هەلی کار و بری پارە بەدەستەتوویان هەیه.

لە رابردوودا پۆلیکی ((باوکایەتی)) هەبوو لە مێردەوێ بۆ هاوسەرەکی، هەروەها
پۆلیکی ((دایکایەتی)) هەبوو لە ژنەکەوێ بۆ مێردەکی، بەلام لە نێستادا
پەیهەندیەکانیان پەیهەندیەکی یە کسانە، لەسەر چاودێری هەردوو لایەنەوێ
دامەزرێ، دەستکەوتی یەکی دەستکەوتی ئەوێ تێ.

■ لە رابردوودا بالادەستی پیاو زامەنکراو بوو، کاتێکیش ئافەرەت هەڵبەدە ئەمە
نەهێت زۆریە جارێ دۆراو بوو؛ بەلام لە نێستادا دەتوانین ئەوێ بگەین
سروشتی بەرپرسیاریتیە کە هاوێشە، بەبێ ئەوێ پێویست بێت لایەك
بالادەستبێت و لایەکی تر ژێردەست بێت، هەروەها بەبێ ئەوێ پێویستی بە
مەملانی لەسەر دەسەلات هەبێت، بەشداریکردنی لە دەسەلات شکستی یە کێک
لە لایەنەکان نییە، بەلکو پالێشت و هێزە بۆ کۆمەڵە کە.

■ لە نێستادا هاوسەرگیری ((ناچاریی)) لەسەر ئافەرەت بە هۆی پالەپەستۆی
کۆمەڵایەتی یان ماددی بوونی نەماو، ئافەرەت دەتوانێت فێربێت و خاوەن
پێشەیکە بێت لەسەری بژیت، بەمەش هاوسەرگیری هەروەك پیاو بۆی بوو تە

هاوسەرگىرى وەك پەيمانلىكى كۆمەلەيتى:

هاوسەرگىرى تەنھا بەيەكگە يىشتىنى دوولايەن نىيە تا چىژ لەيەكتەر وەرگىرن، بەلكو لە ساتەوختى يەكەمەو ھەوسەرگىرى پەيمان و كۆلنەدان و پابەندىبون بەم پەيوەندىيە لە خۆ دەگرىت بەو پەيوەندىيەكە لەرووى كاتەو ھاوئى ژيانە ھەتا مردنە. پىرۆسى ھەوسەرگىرى شىوتىنىك نىيە بۆ بنەماي تاقىكرەنەو تا بىيىن كەرەكە سەردەكەوت يان نا! دروست نىيە مەژۆ بچىتە ناو پەيمانى ھەوسەرگىرى بەنيازى لىكجىابونەو. ئەمانە ھەمرويان كۆمەلە ھۆكارىكن كە تىيادا مەژۆ بەرھەلستى شىوكانى تر لە پەيوەندى نىوان پىاو و نافەرەت دەكات لە رىگەيەك جگە لە رىگەي ھەوسەرگىرى.

لىكۆلنەو ھەكەن نەغماگەلىكى زۆر نەرتىنى باس دەكەن كاتىك پىاو و نافەرەت بەيەكەو دەژىن لە دەردەو پىرۆسى ھەوسەرگىرىدا - واتە ناشەرى -، لىرەدا جگە لەو پەيوەندى نىيەنى و پەشتىشەو ھەرامە شتگەلىكى تر باس دەكەين:

۱. ھەرەمەكى و پاراىي لە بەستنى پەيوەندىەكى بەردەوام.
۲. زۆرىك لەم دۆخانە بە لىكجىابونەو كۆتايى دىت، بە پىچەوانەى ئەو پەيوەندى خەلك بانگەشەى بۆ دەكەن بەو پەيوەندى ھەلىان لەبەردەمە بۆ يەكتەر ناسين.
۳. جىاوازى پالئەرەكانى ھەردوو رەگەزەكە، بەشىوئەك پىاو نارەزووى گەپانى ھەيە بە دواي چىژدا لەوكاتەى نافەرەت بەدواي پەيوەندىەكى بەردەوام دەگەرىت.
۴. زۆرىەي كات نافەرەت قورىانييە لەم جۆرە پەيوەندىيانە زياتر لە پىاو.
۵. لەوانەيە كارىگەرى نەرتىنى و نازارى لىكجىابونەو لەم جۆرە پەيوەندىيانە بە ھەمان نەغماگەكانى لىكجىابونەو ۋە ۋە مەرد بەگات.

به شی دووم

جیاوازییه‌کانی نیتوان دوو په‌گه‌زه‌که و پښووستی تیځه‌یشتنیان

﴿وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى﴾ ۳۶: آل عمران:

له‌وانه‌یه زۆریك له ژن و میړه‌كان تووشی سه‌رسوړمان بن کاتیک گوییستی ده‌بن که‌وا جیاوازه‌گه‌لیکی گرنګ له نیتوان پیاو و نافرته‌دا هه‌یه، تیځه‌یشتن له سروشتی نه‌م جیاوازیانه‌ی نیتوان هه‌ر دوو په‌گه‌زه‌که توانا‌داره ژیانیان بگوریت و، توانایان له‌سه‌ر به‌یه‌که‌وه ژیانې هاوسه‌رگیری زیاتر بکات و، زۆریك له ته‌گه‌ره و گرفتیان له کولبکاته‌وه، چونکه له یه‌کترنه‌گه‌یشتن سه‌رده‌کیشیت بۆ هه‌لوه‌شاندنه‌وه‌ی نه‌م په‌یوه‌ندیه هاوسه‌رگرییه پرۆزه.

نه‌گه‌ر هاوسه‌رگریه‌ک بیت زۆر له گرفت و ناکۆی تیدابیت، له‌وانه‌یه خۆشه‌ووستی به‌ته‌نھا ماوه‌یه‌ک بتوانیت پاریزگاری له پرۆسې هاوسه‌رگیری بکات، له‌به‌ر نه‌وه ده‌بیت له‌گه‌ل نه‌م خۆشه‌ووستیه لیکتیځه‌یشتنی قول و دروست له نیتوان پیاو و نافرته‌دا هه‌بیت، هه‌روه‌ها زانینی باشتین پڼگه بۆ مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل په‌گه‌زه‌که‌ی تر‌دا.

کاتیک جیاوازیه‌کانی نیتوان هه‌ردوو په‌گه‌زه‌که ده‌زانین، نه‌وکات پڼگه‌گه‌لیکی نو‌ی ده‌دۆزینه‌وه بۆ هه‌ل‌کردن و مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل په‌گه‌زه‌که‌ی تر‌دا و، په‌یوه‌ندیه‌که‌مان باشت ده‌بیت، هه‌روه‌ها پڼگه‌گه‌لیکی تر فیرده‌بین بۆ مامه‌له‌کردن که به‌هیچ شیوه‌یه‌ک له نه‌وه‌ی له خۆمان گه‌وره‌تر فیری نه‌بوینه.

من ژن و میردانیك دەناسم سالانتيكى زۆر بەسەر پرۆسەى ھاوسەرگىرىيەكەيان تىپەرپىو، پاش ئەوۋى خۆشەويستى كۆيدەكردنەو، بەلام دواى سالانتيك لە ليكتىنەگەيشتن و ئاومىدى ئىستا پەيوەندىيەكەيان ساردە و بە بارتيك لە ئاومىدى گەيشتون لەوۋى پەيوەندى ھاوسەرگىرىيەكەيان نوڧ بكنەو و بەھىزىكەن، لەوانەيە يەكتىك بلىت ((ھەموو شتىكمان تاقى كردهو بەلام سەرگەوتوو نەبووين، ھەرگىز ناتوانين رىكەبەوين، نىمە بە تەواوى لىك جياوازين)).

لەوانەيە ھەردوو لايمەن يەكتريان خۆشبويىت، بەلام كاتىك گرفتىك يان تەگەرەيەك پەيدادەيىت نازانن چۆن مامەلمى لەگەلدا بكن، يەكەجار لەسەر ئەوانە پىويستە جياوازيەكانى نىوانيان بزانن كە جياوازيەكى سروشتى و چاوەروانكراو، ھەروەھا نەم جياوازيانە زۆر بەو جياوازيانە دەچىت كە لەنىوان ژن و مىردى تر پروودەدات. دەتوانرىت لە رىگەى زانىنى سروشتى نەم جياوازيانە و ھەلكردن لەگەلدا ژيانيان دووبارە بگۆرىت، خۆشەويستى و رىزگرتن لە نىوان گەشە بكاتەو.

لەگەل ئەوۋى زۆرىك لە خەلك لە پرووى تىۆريەو دەزانىت و دانىش بە بوونى جياوازي لە نىوان ھەر دوو رەگەزەكە دەنىت، بەلام لەوانەيە سروشتى نەم جياوازيانە بەتەواوۋى پروون نەيىت، جگە لە جياوازي جەستەيى و لەوانە كاردانەو و ھەست و سۆزەو نەيىت. پىويستە دىراسەى نەم جياوازيانە بە شىوہەك بكنەين لای ھەردوو رەگەز تىگەيشتىكى قول و رىزگرتن و خۆشەويستى و ھەست بە بەرپرسارىتى كردن دروست بىت. نەم تىگەيشتنە نەرتىيە بۆ نەو جياوازيانە بەرەو پىشنيازگەلىكى كردارمان دەبات كە نەم ئاومىدى و بىزارىيە كەمدەكاتەو و كامەرانى و خۆشەويستى زيادەدەكات. ھەروەھا نەم تىگەيشتنە وامان لىدەكات فىربىن چۆن گوڤ لە ئەوۋى تر بگرين و چۆن پالپىشى بكنەين و ھانى بەدين.

پساوان و نافره‌تان له شیتوی ناخاوتن و گفتوگو و بیرکردنه‌وه، هه‌ست، کاردانه‌وه‌کان، وه‌لامدانه‌وه‌کان، خۆشه‌ویستی، پیتاویستی، ږنگه‌ی ږیزگرتن و گوزارشت کردن له خۆشه‌وستی جیاوازیان هه‌یه. نه‌جمامه‌کانی شاره‌زانه‌بوون له‌م جیاوازیانه و ږیساکانی خوداوه‌ند له په‌یوه‌ندییه مرۆڤایه‌تییه‌کان نه‌ویه بیزاری و مملانی و گرزی له نیوان ژن و میترد دا دروست ده‌کات، هه‌روه‌ک ده‌گووت‌ږیت یاساکانی خوداوه‌ند به‌زه‌یی به‌که‌سیتک نایه‌تمه‌وه که نایزانیته یان خۆی لی نه‌زان بکات.

له‌وانه‌یه که‌سیتک ږرسیار بکات له هۆکاره‌کانی جیاوازی نیوان هه‌ردوو ږه‌گه‌زه‌که، وه‌لامی نه‌م ږرسیاره‌ش پتویستی به‌ږتیک له دریژه‌دان هه‌یه - نه‌م په‌رتووکه شوینی نییه - چونکه په‌یوه‌ندی به‌کۆمه‌لنیک هۆکاری تیکه‌لی له نه‌ندامی وه‌ک هۆرمۆناته‌کان و، جیاوازییه ده‌مارگیریه‌کان، سروشتی شیتوه‌کان له جه‌سته‌دا، ږنگه‌ی په‌روه‌ده‌ی دایک و باوک، نامرازه‌کانی فیکرکردن، کاریگیریه کۆمه‌لایه‌تی و کولتووری، نامرازه‌کانی ږاگه‌یاندن و گه‌شه‌سەندی میژووی مرۆڤ و کۆمه‌لگه‌کانه‌وه هه‌یه.

کار: دلسۆزی و پاداشت:

زۆریه‌ی جار په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگری به‌خۆشه‌ویستی له نیوان ژن و میترد دا ده‌ست پینده‌کات، هه‌ر یه‌که‌یان باشترین شت له‌وه‌ی هه‌یه‌تی له‌کامه‌رانی و حه‌سانه‌وه پیتشکه‌شی نه‌وه‌ی تر ده‌کات، هه‌ردووکیان وا ده‌زانن نه‌م باره له به‌خته‌وه‌ری و کامه‌رانییه تا هه‌تایه به‌رده‌وام ده‌بیت.

به‌لام پاش ماوه‌یه‌کی کورت یان دریژ، تروسکایی نه‌م په‌یوه‌ندییه هیتدی هیتدی نامیتیت، پیاوه‌که وا هه‌سته‌ده‌کات هاوسه‌ره‌که‌ی وه‌ک نه‌و - واته‌ پیاو - هه‌لسوکه‌وت

دهكات، ئافرهتهكهش وا ههست دهكات پياوهكهى وهك ئافرهت ههلسوكهوت دهكات، بهبى نهوهى ههردووكيان ههست به سروشتى جياوازيهكانى نىوان ههردوو پهگهزهكه بكهمن. دژوازيهكان دهست به بهدياركهوتن دهكهمن، تهگهرهكانى گفتوگو و ليكتينهگيشتن له نىوانيان كار له ريگهى مامهلهكردنيان دهكات، لهوانهيهكارهكه به ليك تينهگيشتن بگات، هيج شتيك ژن و ميژد بهيهكهوه كوژنهكاتهوه تهنها ژيان نهبيت له ژيژر يهك باندا، شهوش لهبهر هؤكارگهليكه. لهگهل بسوونى دلسوزى و نيههتي پاك ههموو نهمانه پروودهات، گرفتهكه له كهمى دلسوزى نيهه، بهلكو نهبوونى زانياريهكى دروسته لهسهر سروشتى جياوازيهكانى نىوان پياو و ئافرهت و، نهبوونى ههلسوكهوتيكى راسته به گويزهى نهم زانياريهوه.

نهو كاتهى ههر يهكه له پياو و ژن تاييهتمهنديهكان و پيداويستيهكانى يهكتر دهزانن، ههردوو لايان ريزى يهكتر دهگرن لهگهل بسوونى جياوازي له نىوانياندا، كاتيكيش ههردوولايهمن نهوهى لايهنهكهى تر پيويستى پييه پيشكهشى دهكهمن شهوه خۆشهويستى و ريزگرتن له نىوانياندا دهبوژيتهوه. دهتوانريت خۆشهويستى له نىوان ژن و ميژدا بهردهوام بيت، نهگهر ههر يهكهيان ريزى لهم جياوازييانه گرت كه تاييهتمهنده به ههر يهكيك لهم دوو پهگهزه و به شيويهكه مامهلهى لهگهلدا كرد كه شايستهيهتى.

مهشخهلهكانى جياوازيهكانى نىوان ههردوو پهگهزه:

كاتيك پياو و ئافرهت شهوه لهبهر دهكهمن كه ههر يهكهيان جياوازه لهوهى تر، ناتسهواويى و ناخۆشى له نىوانيان دهست پييدهكات، ههر يهكهيان لهوهى تر تووپهدهبيت، چونكه ههر يهكهيان پيشبيني دهكات لهوهى تر وهكو نهو بيت، پياو له

ئافرهتى دەيەويت داۋاي شتېك بىكات كە خۆي دەيەويت بەدەستى بەيئىت،
ئافرهتېش پېشېنى دەكات خۆي ھەست بەچى دەكات پياۋىش ھەست بەمە بىكات.

ھەردوۋىيان بە ھەلە گريمانە دەكەن، دەيىت ئەگەر ئەۋەي تر خۆشى دەيىت
بەھەمان پىنگە ھەلەسۈكەوت بىكات كاتىك خۆشەويستى و رېزى خۆي بۆ دەردەبىت،
نەم گريمانەيەش ھەلەيە خاۋەنەكەي توۋشى ئاۋمىندى دۈۋبارە بسۈۋە دەكات و،
بەريەستى زۆر لە نىۋان ژن و مېرد دادەيىت، كە پىنگەيان لى دەگريت قسەي پۈۋن و
ئاشكرا لەبارەي سۈۋىتى جياۋازىيەكانى نىۋانيان بىكەن.

پياۋان بە ھەلە گريمانە دەكەن، كە ئافرەت بىردەكاتەۋە و قسەدەكات بە ھەمان
پىنگەي بىر كەرنەۋى پياۋان و قسە و ۋەلامدانەۋەكانيان، ئافرهتېش بە ھەمان شىۋە
بە ھەلە گريمانە دەكات، كە پياۋان ھەست دەكەن و قسەدەكەن و ۋەلامدەدەنەۋە بە
ھەمان پىنگەي ئافرەت، جياۋازىيەكانى نىۋانيان لەبىر دەكەن، كە پەيۋەندىيەكانيان
توۋشى زۆرېك لە ئاكۆكى يان مەللىنى دەكات كە ھىچ پىۋىست نىيە.

لېرەدا ھەندى نىشانە گىشتىيەكانى سۈۋىتى جياۋازى نىۋان دۈۋ پەگەزەكە
دەخەينەۋو، دواتر بەدرىۋى باسيان دەكەين:

۱- جياۋازى بەھا و دىدگا بۆ شتەكان:

پياۋ ھەلە دەكات كاتىك دەستپىشخەرى دەكات چارەسەرى كەردارى بۆ گىرغەكان
پىشكەش دەكات، ھىچ گىرغىيەك بۆ ھەست بە نازار يان بىزارى ئافرەت دانانىت،
ئەمەش ئافرەت بىزار دەكات بەشىۋەيەك نازانىت. كاتىكىش ئافرەت دەستپىشخەرى
دەكات و ئامۇژگارى پىشكەشى پياۋ دەكات، ئەۋەش پياۋ بە جۆرى تۈرەي دەكات
كە نازانىت. نىمە لە پىنگەي تىگەيشتن لە جياۋازى بەھاي ھەردوۋ پەگەزەكە و

دیدگایان بۆ کاروباره‌کان، تیده‌گه‌ین که بۆچی همره‌ک له پیاو و ئافره‌ت له مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل یه‌کتردا هه‌له ده‌که‌ن به‌بۆ ئه‌وه هه‌ستی پێ بکه‌ن، ئه‌مه‌ش له‌سه‌ر راست‌کردنه‌وه‌ی هه‌لسوکه‌وته‌کاڤان دامه‌زراومان ده‌کات، به‌شێوه‌یه‌ک وه‌لامینکی دروست و گونجاوی په‌گه‌زه‌که‌ی تر بده‌ینه‌وه کاتێک مامه‌له‌ی له‌گه‌لدا ده‌که‌ین.

۲- جیاوازی پێگهی هه‌لکردن (خۆگونجاندن) له‌گه‌ل گرفت و ته‌حه‌دیه‌کاندا:

پیاو کاتێک گرفتێکی تووش ده‌بێت، ئه‌وه به‌ سروشتی خۆی هه‌زی له‌ دووره‌ په‌ریزییه‌ و، به‌ ئارامی بیر له‌ ده‌رگایه‌ک بکاته‌وه بۆ په‌زگاریبون له‌و گرفته‌ی به‌رۆکی گرتوه‌، له‌و کاته‌ی ئافره‌ت هه‌زه‌کات له‌گه‌ل ئه‌وانی تر دابنیشیت و قسه‌ له‌باره‌ی شتیه‌که‌وه بکات و خۆی خه‌ریک بکات. تێگه‌یشته‌ له‌م جیاوازیانه به‌ شێوه‌یه‌کی باشتەر پامان ده‌هێنێت تا له‌گه‌ل ئه‌م گرفت و ته‌حه‌ددیانه هه‌لبه‌که‌ین.

۳- جیاوازی پالنه‌ره‌کان بۆ کار و به‌خشین:

پیاو هه‌ممو‌ی ئه‌وه‌ی له‌ توانایه‌یه‌ له‌ کار و به‌خشین پێشکه‌ش ده‌کات کاتێک هه‌ست به‌وه بکات که‌سێ پێویستی پێی هه‌یه. له‌ کاتێکدا ئافره‌ت ئاره‌زووی کار و پێشکه‌وته‌ن ده‌کات که هه‌ست بکات که‌سێ هه‌یه ئاوێ لێبدا‌ته‌وه.

۴- دوو زمانی جیاواز:

هه‌ر یه‌که له‌ پیاو و ئافره‌ت به‌ زمانیکی تایبه‌ت به‌ خۆی قسه‌ده‌کات، له‌وانه هه‌ریه‌که‌یان له‌وه‌ی تر نه‌گات، ئه‌وه ده‌بێته هۆکارێک بۆ خراپ تێگه‌یشته‌ له‌ نێوانیاندا، هه‌روه‌ها پالنه‌ره‌کانی بێده‌نگبون و قسه‌نه‌کردن لای هه‌ردوو په‌گه‌زه‌که جیاوازه‌، که هۆکارێکه بۆ هه‌له تێگه‌یشته‌ له‌ هۆکار و پا‌کانه‌ی بێده‌نگی و قسه‌نه‌کردن له‌ نێوانیاندا. تێگه‌یشته‌ له‌م جیاوازیانه یارمه‌تی ئافره‌ت ده‌دات به‌

شیوه‌یه‌کی باشر مامه‌له بکات کاتیک می‌رده‌کمی گوی له قسان ناگریت، هه‌روه‌ها یارمه‌تی پیاویش ده‌دات له‌سەر نه‌وه‌ی به‌شیوه‌یه‌کی باش گوی له هه‌وسه‌ره‌کمی بگریت، نه‌وه‌ش له‌لایهن خۆیه‌وه ناوهمیدی له نیتوانیان که‌مده‌کاته‌وه.

۵- جیاوازی سروشتی لیکنزیکی له په‌گه‌زه‌کمی تر:

کاتیک پیاو له ئافره‌ت نزیك ده‌بیته هه‌ست به پتویستییه‌کی زۆر ده‌کات بۆ هه‌ندی کات دووریکه‌ویتسه‌وه، تا سه‌ر له نوێ بیته‌وه و لێی نزیکیبیته‌وه، وا ده‌کات هه‌ست به سه‌ربه‌خۆیه‌کی نوێ بکاته‌وه، له کاتیکدا ئافره‌ت له په‌یوه‌ندیه‌کمی و هه‌سته‌کانی ئاره‌زووی به‌رزبوونه‌وه و نزمبوونه‌وه‌ی هه‌یه وه‌ک شه‌پۆلی ده‌ریا. تیگه‌یشتن له‌م جیاوازیانه یارمه‌تی ئافره‌ت ده‌دات به باشرین شیوه مامه‌له له‌گه‌ل نه‌و کاتانه‌دا بکات که پیاو ئاره‌زوو ده‌کات بۆ هه‌ندی کات دووریکه‌ویتسه‌وه، هه‌روه‌ها پیاویش له‌سه‌ر مامه‌له‌کردن‌یکی باشر داده‌مه‌زرتینێت له‌گه‌ل ئافره‌تدا نه‌وکاته‌ی سروشتی هه‌ست و سۆزی رووه‌و نه‌و گۆرانی به‌سه‌ردادیت و، چۆنیش نه‌وه‌ی پتویستی پنیه‌تی له‌م کاتانه‌دا پیشکه‌شی ده‌کات.

۶- جیاوازی پێداویستییه‌ خۆشه‌ویستی و سۆزه‌کان:

پیاو پتویستی به خۆشه‌ویستی هه‌یه که هه‌لگری باوه‌ربه‌خۆبوون بیت و قبول بگریت به‌و شیوه‌ی که هه‌یه، هه‌روه‌ها نه‌و خۆشه‌ویستییه‌ش که گوزارشت له ریزگرتن له هه‌ول و نه‌وه‌ی پیشکه‌شی ده‌کات بکات. له کاتیکدا ئافره‌ت پتویستی به خۆشه‌ویستی هه‌یه که ئاویری لێبده‌اته‌وه و گوی لێ بگریت، له هه‌ست و سۆزی بگه‌یشتیت و پتزی بگریت.

۷- جیاوازی مشتومری:

پیاو وا هه‌لسوکه‌وت ده‌کات که به‌رده‌وام له‌سەر حه‌قه، نه‌وه‌ش واده‌کات ئافره‌ت هه‌ست به‌ نادره‌ستی هه‌ست و سۆزی بکات، له‌ کاتی‌کدا ده‌بینین ئافره‌ت له‌ بێی نه‌وه‌ی گوزارشت له‌ نارازی بوونی خۆی بکات له‌ کارێک که پیاو پێی هه‌لده‌ستیت، وا له‌ پیاو ده‌کات هه‌ست بکات به‌ ته‌واوه‌ی قبۆله‌گراوه، نه‌مه‌ش پالی پتۆده‌نیت هه‌لویتیتکی به‌رگریکارانه‌ بگریته‌به‌ر.

۸- جیاوازی له‌ ڕینگه‌ی حیسابکردنی کاری خۆیان و کاری په‌گه‌زه‌که‌ی تر:

ئافره‌ت ئیعتبار بۆ هه‌موو هه‌ول و به‌خششێک که پیاو پێشکه‌شی ده‌کات داده‌نیت به‌ هه‌مان پله، به‌بێ سه‌یرکردنی قه‌باره‌ی ته‌م کاره‌یه، له‌وکاته‌ی پیاو ئاره‌زووی ته‌رکیزکردن له‌سەر کارێکی گه‌وره‌ یان قوربانیدانی گه‌وره‌ ده‌کات و کاره‌ بچووکه‌کانی تر پشتگۆی ده‌خات.

۹- جیاوازی شارده‌نه‌وه‌ی هه‌ست و سۆزیان و ڕینگه‌ی گفتوگۆیان له‌ کاتی قه‌یراندا.

۱۰- جیاوازی له‌ داواکردنی یارمه‌تی یان پێشکه‌شکردنی:

ئافره‌ت سه‌ختی و گرانییه‌ک له‌ داواکردنی یارمه‌تی و پالێشتی ده‌بینیته‌وه، له‌ کاتی‌کدا پیاو ئاره‌زووی وه‌لامنه‌داوه‌ی یارمه‌یدانی هه‌یه.

بهشی سینه

په رومردی یه کهم و جیاوازی پنبشینییه کان

﴿ اَوْ مِنْ يُشْتَرُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْفِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴾ الزخرف: ۱۸

((هرگیز قسه ناکات)):

((هرگیز قسه یه کات، ده بیت زانیاری لی رابکیشمه دهره وه، به تایبست له رۆژانی پشوو زۆریه کاته کان داده نیشیت جا بۆ هیوایه ته کهمی خۆی بیت یان بۆ سهیرکردنی ته له فزیون بیت، وه که نه وه وایه من له گه لیدا له ماله وه بووم نه بیت. هندیجار پرسیار ده کهم باشه مادام نامینیت و گویم لیرانا گریت بۆچی هاوسه رگریت له گه لمد کرد؟)).

سوعاد وا ههست ده کات میرده کهمی زۆر لینی دووره، یان گرنگی پینادات، یان تونده یان دوژمنکارانه له گه لیدا، زۆریه جار تامه زرووی بینینه تی کاتیک شهو ده گهریته ماله وه بۆ نه وهی له گه لی دابنیشیت و قسه دهرساره ی رۆژه کهمی به کهن، گوئی لیبیت باسی رۆژه کهمی خۆی بۆ بکات، به لām میرده کهمی پیتی باشه کاتیک گه راپه وه ماله وه به تنه ا بیت تا پشوو بدات و به رده وام دهسته واژه ی ((له نیستادا کهس قسم له گه لدا نه کات)) به کاردینیت. میرده کهش بانگه شهی نه وه ده کات که به رده وام دهیه ویت قسه له گه ل ژنه کهمی بکات، به لām بیزاره چونکه ژنه کهمی دهیه ویت ناخوتن له باره ی شتانی که وه بکات که بیزاری ده کات، کاتیک قسه له باره ی شتگه لیکه ی گرنگتر ده کهم نایه ویت گوئیستیان بیت.

ژنه کەش بېزاره، چونکه له شته کان پرسي پېنځاکات و به تهنه برياړه کان ده دات، لهوکاتې ژنه که هدرگيز بير لهوه ناکاته وه نه مه له گهلېدا بکات، پياوېش باوهړې وایه نهوې ژنه کهې داوای لېده کات ده بيه ستېته وه و سنوړ بۆ نازاد بيه کهې داده نیت، وا هه ست ده کات له سهریه تی ((له هه موو شتیکدا نيزنی لی وهر بگریت)).

نهوې گرفته که زیاتر ده کات نهوېه هېچ بیه کتیکان له پېش هاوسه رگریدا پېشبینی نه م شت و هه لسوکه وتانمیان نه ده کرد، تا نیتستاش بیره وهړی و خه یالې خوشیان همیه (هه لگرتوه) پړه له خوشه ویستی و چاودیری و لیکتیکه یشتن، که له پېش قوناغی هاوسه رگری هه لگری بوون، له کاتیکدا نیتستا هه ست به شله ژاویی و نازار ده کهن له هه لسوکه وتی بیه کتردا، هه ردووکیان هه ست به وه ده کهن ژبانیان پړه له مشتموې و ده مه قالی. به لām نهوې زیاتر نافره ته که بېزار ده کات نهوېه پاش نه م مشتموېه بیده نگی هه لده بژیریت و نایه ته وه شتیک بلیت، پياوېش به لگه ی نهوېه و ده لیت : ((قسه کردن له گهلېدا کاتیک له حاله تی تووړه بووندایه هېچ سوودیکی نیه، له قسان تیناگات و وهرناگریت)). هه ردووکیان نیتستا هه ست به نانومیدی و بېزاری ده کهن.

کاتیک جیاوازیه کان دهرده کهن:

زۆری جار نهوېه پرووده دات کاتیک دوو کهس هاوسه رگری ده کهن زۆر شتی هاوېش له نیوانیاندا ده بنن، هه روه ها خه زیان به و جیاوازیان هه ش هیه که له نیوانیاندا بوونی هیه، به لām له قوناغی بیه که می په یوه ندیه که دا هه ردووکیان ده یانه ویت جواترین رهفتار و رهوشت که ده یانه پېشکهشی بکهن، هه روه ها هه ر بیه کیه یان ده یه ویت له نهوې تر تیناگات و ریزی بگریت. له خه یالې هه ر بیه کیه یاندا

وتنمەيەكى خەيالى غونەمىي لەبارەى سروشتى پەيوەندى نىوانيان ھەيە، لەوانەيە نەم
وتنە ناواقىيەيە بۆ ماوەى سالانتيك لاي خۇيان ھەلبىگرن.

لەمەدا تېيىنى دەكەين كارتىكى دروست پروودەدات كاتىك جياوازيەكان ھىدى
ھىدى دەردەكەون . لەگەل ئەمەشدا ھەندىك گۆرانكارى كۆمەلەيەتى ياوەر دەيىت،
وەك لەدايك بوونى يەكەم، يان گۆرىنى كار، يان گواستەنەو بۆ ولاتىكى تر، يان
شتەگەلنىكى تر كە يارمەتى دەركەوتنى جياوازيەكان دەدات وا دەكات رىز لە
ھەلويىست و كارەكان بگرن. كاتىك ژن و مىرد ھەستەكەن يادەى جياوازي نىوانيان
گەورەترە لەوەى لەسەرەتاي پەيوەندىيەكە گومانيان دەبرد، لەوانەيە يەككىيان نەمە
بۆ ((گۆرايىنى لايەكەى تر)) بگىرتتەو. ژن و مىرد لە نىستادا شتەكان بە
شيوەيەكى واقىيەى و راستەقىنە دەيىنن، بەلام لەسەرەتادا كارويارى ژيان بە
شيوەيەكى ئاسان و خوش پتى دەکرد، پەيوەندىيەكەيان پىر لە خۆشەويستى و پەفتارى
جوان بوو، كەچى نىستا ناخۆشەيەكانى ژيانى رۆژانە و گرتەكانى لە زيادبىروندان،
خۆشەويستىيەكەيان توشى تاقىكرەنەو دەيىت.

ھەردووكيان لە چۆنيەتى خەرجكردنى پارە و كرىنى پىداويستىيەكان جياوازن،
ھەروەھا لەوەى كى يارمەتى دەدات لە خاوتىكرەنەوەى خانوو و دەرس گووتن بە
مىنالان، و چۆنيەتى مامەلەكردن لەگەل دايك و باوكى ھەردووكيان، خەريكە
لەھەموو شتىكدا جياوازن.

مەرج نىيە نەم جياوازيانەى نىوان ژن و مىرد كارتىكى نەرىنى بىت، چونكە
جياوازيەكان لايەنى نەرتىشيان ھەيە، جياوازيەكانىش شتىكى سروشتىنە لە
ژياندا نەگەر بە شيوەيەكى باش مامەلەى لەگەلدا كرا. ئەوەى تايبەتە بە كەسيكى
ديارىكراو ئەوانى تر لەگەلدا جياوازن ئەوەش وادەكات ئەوانى تر لىتى نزيكەينەو (

بۆخۆی رابکیشیت)، ئەوەیە ناسنامە و خودی مەرۆفە کە جیا دەکاتەوه. کە جیاوازییەکان لە نێوان ژن و مێرد دەردەکەون لەم قۆناغی هاوسەرگەیدا بوارگەلی دەکاتەوه لە پێگەیهوه خۆشەویستییهکی تەواو و تێگەشتنیکی واقعی لە نێوانیان زیاتر دەبێت.

پیشبینیہ کان دہ گورتن:

پتویسته ژن و میړد نه‌گهر جیاوازیه‌کانیان نه‌رتنی و باش بوو له ځویان پېرسن،
 بڅچی په‌یوه‌ندی څښه‌ویستی گوزا و بووه‌ته په‌یوه‌ندی‌سه‌کی شله‌ژاو و تور‌ه‌یی
 د‌ه‌وریداوه؟ بڅچی نیستا ه‌ردو‌و‌کیان ه‌ست ده‌ک‌ن هم څښه‌ویستی‌ه‌ که له س‌ه‌ر‌دا
 له نی‌وانیاندا بوو به‌ره و نه‌مان د‌ه‌روات؟

بىنگومان ھۆكارگەلىك بۆنمە ھەيە، لەوانەش پىرسى ((پىشېينىيەكان)). ژنەكە
 ۋا پىشېينى دەكات ناخاۋىتىكى درىژ لە نىۋانىيان رۋویدات كاتىك مېردەكەى لە كار
 دەگەرپتەۋە، پىاۋەكەش ۋا پىشېينى دەكات ژنەكەى چاۋدېرى بىكات ۋ بە ھەموو
 ئەۋەى لەتواناى دايە خزمەتى بىكات كاتىك نەخۆش دەكەۋىت يان تا دەگىرىت. ژنەكە
 لە ھەموو پشۋوۋىتىكى ھاۋىيان پىشېينى گەشتىك دەكات، لەۋكاتەى پىاۋەكە لە
 كۆتابى سالى يەكەمى ھاۋسەرگىريان پىشېينى مندالىيان بېيت، لەوانە يەكىتيان
 پىشېينى بىكات لە ھەموو كارىكدا ۋەك ئەۋە بېيت، ھەزى لە ھەمان شت بېيت كە
 ئەۋ ھەزى لىيە، ھەمان چىژ ۋ ھەمان بىر كەرنەۋەى ھەبېيت، كە پىشېينىيەكان
 نايەتەدى گرفت ۋ تەگەرە بەيدا دەبېيت.

راهپنځان و بيكهيټنان له ناو خيژاندا:

دهیٔت پرسیار له خۆمان بکهین بۆچی خاوهن یتیشینی جیاوازیین؟

بۆچى كاتىك يەككىك لى ژىن و مىرد پىشېنىي شىك دەكات ئەۋەى تر ەك شىكى
زۆر ئاسايى و سىروشتى دەپىنىت، يان ئەۋەى تر ۋادەپىنىت پىشېنىيىكى ئالۋىكى
و نامەعقۇلە؟

لەۋانەپە ھۆكارەكە بۆ ئەۋە بگەرپتەۋە نىمە لى خىزانى جىاۋاز پەرۋەردە بۈيىنە،
بارودۇخى جىاۋازمان بەسەردا تىپەرپۈە ۋاى كىردۈۋە پىشېنىيەكاغان زۆر جىاۋازىت،
ۋەك ئەۋەى لى كاتى گەۋرەبۈۋان لەسەر رەفتارىكى دىياركراۋ و پىشېنىي جىاۋاز
پاھىتارپىن، نىمە زۆرپەى جار لى رىنگەى تىپىنىكىردنى مامەلەكىردنى دايك و باۋكىمان
بە خۇشەۋىستى و جىاۋازپانەۋە كارىگەر دەپىن، يان ئەۋەى لەبارەپانەۋە پىدەنگ
دەپىن، بەمەۋە شىق فىرۋىۋىن لە نامرازگەلى جىاۋاز لە زۆرپەى كارۋىارەكانى ژىيان
بەپى ئەۋەى ھەستىپىكەپىن، چۆن پارە خەرجىكەپىن، چۆن كارۋىارى ناۋ مال و ژىيانى
خىزانى رىكېخەپىن، پىاۋ لەناۋ مالدا چى دەكات و چىناكات، پۆلى ئافەرت و
كارەكەى، كى برىيار دەدات و چۆن مىندال پەرۋەردە دەكرىت، چۆن ناھەنگ دەگىرپىن
بە بۆنەى جەژنەكانەۋە، چۆن گىرت و مىلەلانىكان چارەسەردەكەپىن، گىرنگى رىكخست
و گىرنگەپۈۋى، گىرنگى كات و چۆنەپى بەسەرىردنى، چۆنەپى بەكارھىنانى
تەلەفزىۋىن، پۆلى ھاۋرپى لە ژىاغاندا، پىلە و پاپەپى مىزگەۋت و شۈپتەكانى تر لە
ژىاغاندا، سىروشتى پەپۈەندى لەگەل خىزان، جىگەى ژەمى خۋاردنى ھاۋبەش لە
ژىيانى خىزاندا، بابەتگەلىكى تر. لەۋانەپە يەككىك لە ھاۋسەردەكان لە ماللىك گەۋرە
بۈۋىت ئاخاۋتن زۆر لەبارەى خۋىندىن و قوتابخانەكان و زانكۆكان دەكرىت، لە
كاتىكدا ئەۋەى تر لە خىزانىكەۋەپە ئاخاۋتن لەبارەى كار و بار و پارە پەيداكرىد
دەكرىت، لەبەرئەۋە لەۋانەپە ژىن و مىرد ھەلۋىستى جىاۋازپان ھەپىت لەبارەى
فىركىردن و بەھى كارەۋە، ھەۋەھا ھەلۋىستەكەش لەبارەى پشۈۋەكانى ھاۋىن و
جەژنەكان بەھەمان شىۋەپە، بەھى خىماپەتى و پەپۈەندىپە كۆمەلەپەتپەكان،

لهوانه به يه کينکيان له خيزانتيک گهوره بووييت لپړاهاتوه ناخاوتن لهباره ي گرفته کان و ته گهره و ناخوشييه کان بکات، لهوکاته ي شموي تر له خيزانيکه و به خوي له ناخاوتن له همموو گرفتنيک لاده دات. له بهرنه وه دهينين لايه ني يه کم همزي له گفتوگو و ناخاوتنه له همموو گرفتنيکي بچوک يان گهوره، که چي نه وي تر کاتيک هست به وه بکات گرفت يان ناکوکيه ک هميه بيزار دهيت، له بهرنه وه له ناخاوتن دوورده که ويته وه، واده بينيت همر ته نها ناخاوتن له باره ي گرفتنيک ناخوشييه کي گهوره به و خيزانتيکي يه کگرتو هه لده وه شينته وه!

له بهرنه وه هيچ گوماني تيدا نييه کاتيک دوو کمس هاوسه رگري ده کهن نه دوو پاشخاني جياوازه دین، نه گهر له يه ک کومه لگه و يه ک چين دابن و، به هه مان زمان ناخاوتن بکهن. نه مه هه نديک له جياوازيه کان له پيشبينيه کاني ژن و ميرد له زور کاردا بو ليکده داته وه.

جا نه گهر جياوازه گيکي زور له نيوان ژن و ميرددا هه ييت که له يه ک ژينگه وهن، باري نه و ژن و ميرددا نه چوډ ده ييت له دوو شاري جياواز يان شويني جياواز، يان کولتوري جياواز و نايينگه لي جياوازه وه هاتن که له نيستادا به هاوسه رگري تيکه ل ناوړه وه.

کولتوري ده ورو به زمان و نامرازه کاني راگهياننن کاريگريه کي گه وريان هه به له داپشتني پيشبيني و فيکره کاغمان، هه ندي نامرازي راگهياننن هه ووه ها نه وي خه لک ده يگوازه نه وه له قسه و فيکره کان به شدارده بن له پيکه يتي ساني سروشت و پيشبيني مروژ له پيناو په يوه ندي به هاوسه ره که يوه، لهوانه به نه م پيشبيني يانه دوور ترين شت بن له واقعي کرداريدا. له بهرنه وه نه م مروژه تووشي ناو مي تي دي و بيزاري ده ييت کاتيک بهر نه هيتانه دي نه م شتانه ده که وييت نامرازه کاني راگهياننن باسي کردبوو. له م

لایانموره وەك نمونە فیکره یان جیاوازی لە بۆچووندا! ئەم پێشبینییە ناواقعیانە کاریکی زۆر خراپ دەکاتە سەر پەیوەندی هاوسەرگیری، بەشێوەیەک هەر یەکە لە ژن و پیاو هەست بەو ناگەن کە جیاوازی بۆچوون لە شتە زۆر سروشتییەکانە لە هەر پەیوەندییەکەی مەرۆفدا، هەروەها ساردی لە پەیوەندی لە هەندێ کاتدا، یان تەنانهت هەندێ بێزاری لە ئەوەی تر بەلگە نییە لەسەر کۆتایی هاتنی پەیوەندی هاوسەرگیری، بەلکو بەلگەیە لەسەر ئەوەی ئەم پەیوەندییە هێشتا زیندوو و قابیلیەتی تێدا بە گەشەبەسەنیت. ئەم گۆڕانکاریانە شتگەلێکە پێویستە هاوسەران فێری پێشبینی کردنی بێن و ئامادەیی ڕووبەر و یوونەوێ بن کاتی کات، بە مەعریفە و دانایی و توانایی لەسەر گونجێ و هەلکردن لەگەڵدا خۆیان چە کدار بکەن.

شاخوتن به دوو زمانی جیاواز:

جیتی بایه‌خه بزاین هه‌ندیجار پیاو و ئافرت زمانی حیاواز به‌کارده‌هیتن به‌گویری
په‌روه‌ده‌ی کومه‌لگه‌ بۆیان به‌وه‌ی چۆن پیاو ده‌بیتته‌ پیاو و چۆن ئافرت ده‌بیتته
ئافرت. نهم بایه‌ته به‌دریژی باس ده‌کهن.

یه کم پرسیار له کاتی مندالېوون لیتمان ده کریت نهو په ((چیت بووه؟ نایا کوپه یان کچه؟)) له ساتی یه که موه کومه لگه کاریگه ری له سر د ورون و که سی تی نه منداله داده نیت به گویره ی په گزه که ی کوپ یان کچ بیت. له زوړیک له موهارسه و نهریتی کومه لایه تییدا تیبینی ده کریت مندالانی کوپ زیاتر له سر کیپرکینی چالاکي کرداری و، پشتبه ستن به توانای خو یان بو چاره سر کردنی گرفته کانیان و، چونی ه تی به ده سته تانی پزی نه وانی تر هانده درین. له کاتیکدا کچ له سر قسه کردن و زیاتر له وای به کاریک هه لستیت، هه روه ها به تنگ به یوه ندی باشوه بیت زیاتر له

سهره خزیان، ههولبدن لای نهوانی تر خۆشهویستتر و پهسه ندر بن، بهتهنگی شهوه
بن زیاتر نهوانی تر بۆ خۆی رابکێشن زیاتر لهوهی رێزیان به دهست بهێنن.

ههروهها دهبینین باوکان ئارهزووی یاری توندوتیژی دهکهن له گهڵ منداڵه که نه گهر
کوڕ بیت، لهوکاتهی دایک ئارهزووی ناخاوتن و قسه کردنی ههیه نه گهر منداڵه که ی
کچ بیت.

له تاقیکردنهوهیه کدا که کۆمهڵێک لیکۆلهر پیتی ههلسان گرتیه که ئیدیویی
گریانی منداڵێکی ساوا به دوو کۆمهڵه له دایک و باوکان پیشاندا، پرسیار له
کۆمهڵه یه کهم کرا ((بۆچی کوڕه دهگریته؟)) وهلامی زۆریه ی دایکان و باوکان
شهوه بوو توڕه یه له بهر شهوه دهگریته، کاتی که پرسیار له کۆمهڵه ی دووهم کرا ((
بۆچی نه م کچه دهگریته؟)) زۆریه ی وهلامه کان شهوه بوو دهگریی چونکه ((
دهترسیت)).

لهوانه یه نه خجانه کانی نه م پهروه ده جیاوازه شهوه بیت نافرهت به های ناخاوتن و
قسه ی لا زۆریته، لهوکاته ی پیاو نه م شتانه به ناگرنه گ و کات به فیرودان داده نیت.
له بهر شهوه دهبینین زۆریه ی زۆری سکالای ژنان له پیاوان شهویه : ((هه رگیز قسه م
له گه لدا ناکات!)) کاتی که پیاو واهه ست دهکات شهوه ی ((مه بهستی بوو))
گووتوویه تی هیچ شتیکی زیاتری نییه بیخاته سه ری، لهوکاته ی ژنه که چاوه روانی قسه
و گفتوگۆی زیاتر دهکات، ژنه که نازار دهچیت، چونکه پیاوه که ی ((قسه ناکات))
یان ((ناکۆمه لایه تییه)) یان ((تیی ناگات یان خۆشی ناوت))، وه ک شهوه ی ژن و پیاو
دوو زمانی جیاواز به کار بهێنن. له بهر شهوه تیگه یشتن هه ردوولایه ن له جیاوازیه کانی
یه کتر واده کات پهیره ندیان باشت بکات و، یارمه تیان ده دات باشت لیکتی بگهن و ریز
له هه ست و سۆزی یه کتر بگرن.

هۆکارگەلی قوول بۆ جیاوازیەکان:

تیگەشتن لە جیاوازی پەرەردەیی پیاو و ئافەرەت بۆمان ڕوون دەکاتەوە چۆن گرفتێکی بچووک قەبە دەکرێت تا دەبێتە گرفتێکی گەورە، لەوانە یەکیەک لە هاوسەرەکان شتیکی ئاسایی بکات ئەوەی تر توپە دەبێت وەک ئەوەی بۆمبێکی نامادەکراوە. لەوانە پیاوێک لەبیربکات سەوزە بکڕێت کە ژنەکی داوای کردبوو، یان هەندێک قاپی پیسی لەسەر مێزە کە جێهێشتبوو، یان چەکوشی لە ژووری دانیشتن جێهێشتبوو... کە ئەم کارانە دوادەکەوێت (گەڵەخواتەوه) شتیکی شاراوە لای ژنە کە دەجووڵێت، وادەکات زۆر توپە یان بێزار بێت.

هەندێک لێکۆڵینەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە زۆریەکی مەلەکانی ژن و مێرد بەهۆ چوار فاکتەر سەرھەڵدەن، ئەوانیش: پارە یان منداڵ یان ڕێگەی ئاخاوتن یان پەیدوێتی سێکسی، بەلام وادیارە ئەم چوار فاکتەرە تەنھا بیانوون بۆ مەلەکان، هۆکاری گرتە راستەقینەکان زۆر لەمە قوولترە. مەلەکان لەسەر سەوزە یان قاپی پیس یان چەکوش نییە... بەلکو مەلەکانیە کە بەهۆی واتا و بەهای شاراوە و زۆر قوولەوێه؛ وەک ئەوەی یەکیکیان هەست بکات ئەوەی تر ((پۆرم ناگرێت و خزمەتم ناکات)) یان ((دەیهوێت بەردەوام بەسەرمان بەلادەست بێت)) یان ((هەرگیز یارمەتیم نادات)) ئەم واتا قوولانە لەوانەیە لەگەڵ گرفتێکی بچووک دەرکەونە دەرەوە.

دیارە پیاو بەشیوەیهکی گشتی خەز بە بابەتی ((سەرەخۆیی)) دەکات لە کاتی کدا ئافەرەت خەز بە لایەنی ((خۆشەویستی)) دەکات لەبەرئەوە دەبینین ژنە کە بیردەکاتەوێ ((نەگەر منی خۆشوێستایە ئەو مەالی بەجێنەدەهێشت بەبێ ئەوەی

سلاوم لېبكات!) پياوړه كېش وا بېرته كاتمه ((نايآ ديهوټ د هسټ به سهرمدا
بگړيت؟ بۇچى له سهرمه بهر دهوام نهوې داوام ليدنه كات بۇى بكه م!)).

بۇ جارى دووهم بۇمان دهرده كهوټ كه جياوازيه كان بۇ جياوازي شاراو له بهها و
پيشبينييه كان ده گهړټه وه، لهوانه به هر به كه له ژن و ميړد نهو كارانه ي گرفت
له پيناويدا پرويدا له جارى به كه مېدا دويساره بكه نه وه، وهك له بير كردنى كړينى
پيداويستيه كان، يان به جيهټشټنى قاپ له سهر ميژدا... نه مېش واتاى وايه
ملمانى و گرفته كان به هوې جياوازي ديدى هردوو لايمن بۇ كار و هلوټسته كان و
جياوازي پيشبينيان دووياره ده بټه وه.

سه خټيه كه له وادايه نيټه ناگايه كي تمواومان نيه به هه ندى پيشبيني و پالنه ره
شاراوه كان، له بهر نه وه نه مه زور كاريگه رى له سهر هسټ و سوز و كاردانه وه كاغان
ده بټ بى نه وه ناگامان له وه بټ هو كاري گه وه له دواوه ي جياوازيه كان و بټ زارى
له هه لسو كه و ته بچو كه كه هه به.

چون خوشهويستى پله به پله كه مده بټه وه:

كاتيك هردوو لايمن شكست ده هټن له وه ي باسى پيشبينييه كان يان بكه ن، نه وه
ده بټه هوې نه وه هيدى هيدى گفتوگو و ناخواتن نه مينټ، كه ده بټه هوې بى
باوه رى له نيوانياندا، كاتيك به كيكيان بټ زار ده بټ نه وه هوگرى جاراني نامينټ،
پاساوى نامينټ بۇ هه لسو كه و تى نه وه تر بهټنهټه وه هه روهك پيشوو ((ده لټ
هاوسره كه م نه مړو مورتاح نيه)) بيو هو شى لايه نى بټ زار كمر داده خريت و هيچ
نابينټ و يان ته نها بير له كاروبارى نمرتنى ده كاتمه وه ((ديهوټ به سهر ژياندا
بالا ده سټ بټ و ناچارم بكات له سهر كاريك كه ديهوټ!)) يان ((منى خوشناوټ

و پښتم ناگرت) خۆشه ويستيان بۆ يه کتر که مده يته وه به هۆی کوژانه وهی کلپه کهی،
هاوسه ره کان له يه کتر دووده که ونه وه و باریکی گرنگيپينه دان له نيوان پرووده دات.

په يوه نديه کی به تين له نيوان حاله ته کانی جيا بونه وه و له نيوان به يتری تواناداری
له سهر هه لسوکه و تکردين له گه ل جيا وازيه کان و گرزيه کانی نيوان هاوسه راندا هه يه .
له بهر نه وه هه نديک پسيپۆ ده لتي نه وهی سروشتی نايينه دی ژيانی هاوسه ران
دياريده کات، پاده ی خۆشه ويستی نيه له نيوانياندا، ههروه ها سه رکه و تووی په يوه ندي
سيکسی نيه، ههروه ها ته نگه ژه ی مادی نيه، به لکو پتيگه ی مامه له کردنيانه
له گه ل مملاني و جيا وازيه کان.

نايا چيگروه يه کتان هه يه ؟

نايا به راستی ده تانه ویت توانادارين له سهر نه وهی گرفته کان و مملانييه کان
چاره سه ربه کن؟

نايا ده تانه ویت به شيويه کی داد پهروه رانه توانادارين گرفته کان چاره سه ربه کن؟

له سهر ژن و ميژد داواکراوه واز له سه رزه نشته کردنی يه کتر به يتن، ههروه ها سه يری
يه کتر به کن، ههروه ها هه ردووکيان هه ندي کارامه یی و نه زموونی نو فیرين. له بهری
نه وهی له جيا وازيه کانيان هه ليتين، ده تانن له يه کتر نزيک بينه وه به باوه ر و توانا و
حیکمه ته وه مامه له له گه ل يه کتر به کن.

گرومانی تيدانييه هه نديجار زۆر سه خته مامه له له گه ل جيا وازيه کان بکريت، به لام
ليکۆلينه وه کان ناماژه به وه ده کن که پاده يه کی زۆر له توندوتيزی له نيوان
په يوه نديه کانی ژن و ميژد دا و، زۆرتک له حاله ته کانی ليکجيا بونه وه ده توانريت

خۆی لى لایىدەين له پىگهئى ئەوهى ژن و مێرد هەندىك کارامەى مامەلەکردن فێرى
له حالەتەکانى مەملەتتى و بەرەكەوتن.

جیاوازیەکان دەتوانن پەيوەندى هاوسەرگى بەهێز بکات نەگەر ژن و مێرد
بەباشى مەمەلەیان لەگەڵدا کرد، له جياتى ئەوهى ژن و مێرد بەردەوام وەك یەكین
هەست بە شتى له بێزار بکەن، دەتوانن درێژه بە گەشتى ژيانى هاوسەرگى خۆیان
بدەن هەست بە شتى له خوشى بکەن و، ئەوهى تايبەتە بە هەریەکیانەوه بناسن،
ژيانیان پریکەن له تەحەددى و وروژان .

ناماژە بەوه دەکریت كە زۆرەى ئافەرەتان دەیانەوت پیاوگەلێك هەلبژێرن له خۆیان
جیاوازتر بن، شتى له ژيانیان زیاد بکات كە له دایك و باوكیان بەدەستیان
نەكەوتوو. فێرپوونی کارامەى مامەلەکردن لەگەڵ گرفت و جیاوازیەکان
یارمەتییان دەدات لەسەر گوێجان لەگەڵ جیاوازیەکانى هەردوو لایەن، هەروەها وایان
لێدەكات زیاتر پێشگەن لەگەڵ هەستىكى باش بەوهى شتى لەیەكتریان جیاوەکاتەوه و
تایبەتمەندە بەهەریەکیان، وایان لێدەكات زیاتر لێکتێبگەن، زیاتر بەم پەيوەندى
هاوسەرگىیەوه پابەندبن، زیاتر بەتەنگ بەرژەوێندى هاوسەرگىیەکیانەوه بن.

ژن و مێردى بەختەور لەیەكکاتدا لەیەكتر نزىك و دووریشن، واتە بەیەكەوه
بەستراونەتەوه و لەگەڵ ئەوهى جیاوازی له نێوانیاندا هەیه كە لەیەكتریان
جیاوەکاتەوه. هەر كاتێك یەكێك له ژن و مێردەکان لەوهى تر نزىك بێت و باوەرى
زیاترى پى بێت، زیاتر قبوڵى دەكات، هەروەها هەر كاتێك هەردووکیان زیاتر ئازادتر
و توانادارتر بن لەسەر قبوڵکردنى جیاوازیەکان و هەلکردن لەگەڵیدا، ئەوه لەسەر
هەلسەكەوت و ژيان لەگەڵ جیاوازی و دیدگاكان توانادار دەبن، ئەوهش دەتوانیت
ئارامى زیاتر بختە نێو پەيوەندیەکانى نێوانیانەوه.

خاڭنىڭ لەبارەى ئەزمۇۋى خۇيەۋە دەلتىت: ((كاتىك خوازىتىم كرا وام گومان بىرد
 پياۋىكى ۋەك باۋكەم دەدۆزمەۋە كەۋا ھەموو كاروبارىكى ناۋ مالى دەزانى، ھىچ
 كاتىك ۋىنام نەدەكرد پياۋىك دەدۆزمەۋە ۋا لىراھاتىت چى ۋىستىت نەۋانى تر
 پىشكەشيان كىدوۋە، جا دايكى يان خوشكەكانى بىت، پاش ھاۋسەرگىرى بىنىم پىنى
 باشتىر بوۋ پالېداتەۋە ۋ سەرىرى تەلەفزیۋن بىكات ۋ بى ئەۋەى ھىچ كارىك بىكات، من
 ۋامدانابوۋ ۋەك باۋكەم ۋابىت، ئەۋىش ۋاى پىشېنى دەكرد شتەكە ۋەك مالى دايىك ۋ
 باۋكى ۋابىت، ئەنجامى ئەۋەش سالەكانى يەكەم لە ھاۋسەرگىرىيەكەمان زۆر سەخت
 (بوۋ))

پروپىرۋوبوۋنەۋى جىاۋازىيەكان ۋ زانىنى چۆنىەتى قىۋلكردى، دەتۋانىت لەسەر
 پرودانى ھاۋسەنگى پىۋىست لە پەيۋەندىيەكە يارمەتيدەر بىت. ھىچ مەترىسييەكى
 گەۋرەش نامىتت لەۋى جىاۋازى نۆى دەرکەۋىت بۆ ئايىندەى پەيۋەندىيەكە ھەرەشە
 بىت، بەلكو ھەردوۋ لايەن دەزانن بوۋنى ھەندى جىاۋازى شتىكى ئاسايە لە
 پەيۋەندىيە مەۋقايەتتەكاندا، ھەردوۋ لايەن گرنگيدان ۋ چاۋدىرى بۆ لايەنەكى تر
 دەخاتەرۋو، بەبى ئەۋەى ۋاز لە ھىۋا ۋ ئاۋاتى خۆى بھىتت لەبەر ئەۋەى لە ھىۋا ۋ
 ئاۋاتى ئەۋەى تر جىاۋازترە، بەس تەنھا رازىبىكات ۋ پىزى بەدەست بھىتت،
 يەكىنكىان بېتتە سەرچاۋەى خۆشى بۆ ئەۋەى تر لە رىڭگەى شەم ھاۋرپىيەتتە لەگەل
 نەۋ گرنگيدانە جىاۋازانەى تىيدايەتى، لەجىاتى ئەۋەى خۆشى ھەريەكىكىان تەنھا
 لەسەر كارەكەى يان ئامرازى رابۋاردنى ۋەك تەلەفزیۋن ۋ پۇژنامە ۋ يارىيە
 ۋەرزىيەكان كورت بېتتەۋە.

گفتوگو له باره‌ی پیشبینیه‌کان:

هه‌نگاه‌ه‌کانی یه‌که‌م بۆ بنیادنانی په‌یوه‌ندییه‌کی قوولّ نه‌وه‌یه ژن و می‌رد ناخاوتن له‌باره‌ی نه‌وه‌ی پیشبینی ده‌که‌ن له‌یه‌که‌تر بکه‌ن، له‌گه‌ڵ باوه‌ریوون به‌وه‌ی ده‌بیت جیاوازی له‌نیوانیاندا بوونی هه‌بیت، هه‌ر یه‌که‌یان بۆچوونێکی تایه‌ت به‌خۆی هه‌یه. نه‌م ناخاوته‌ راسته‌وخۆ و ناشکرایه‌ نه‌گه‌ری هه‌ستکردن به‌شکست و ناوهمیدی که‌مده‌کاته‌وه، یارمه‌تی هه‌ردووکیان ده‌دات رووداوه‌کان به‌دیدێکی ته‌ندروست بیه‌ن، نه‌گه‌ر یه‌که‌ک له‌وان پیشبینی ڕێگه‌یه‌کی دیاریکراوی کرد له‌هه‌لسه‌وه‌وتدا، نه‌وه‌ی تر به‌شداری هه‌مان پیشبینی نه‌کات، یه‌گومان چاوه‌ڕوانناکریته‌ ناخاوتن گرفته‌که به‌ته‌واوی نه‌هیلێت یان چاره‌سه‌ری بکات، به‌لام یه‌گومان ناخاوتن ڕاده‌ی گرژی له‌په‌یوه‌ندییه‌که که‌مده‌کاته‌وه و، یارمه‌تی هه‌ردوو لایه‌ن ده‌دات له‌سه‌ر ته‌نگه‌شتن له‌وه‌ی تر، لێکیان نزیک ده‌کاته‌وه و په‌یوه‌ندییان به‌هێز ده‌کات.

باشتر وایه‌ ناخاوتن له‌باره‌ی پیشبینیه‌کانه‌وه پیش دروستبوونی ناخۆشیه‌یه‌کان بیت، هه‌روه‌ها پیش نه‌وه‌ بیت که‌ گرفته‌که به‌سه‌ر هه‌ردوو لایه‌ن بالاده‌ست بیت. له‌نمونه‌ دیاره‌کان که‌ پێویسته‌ ناخاوتن بکریته‌ نه‌و کاته‌یه که‌ کارێکی گه‌رنه‌گ و نوێ له‌خێزاندا رووده‌دات به‌شێوه‌یه‌که هه‌ر ده‌بیت ناخاوتن له‌باره‌ی پیشبینیه‌یه‌کان بکریته‌، مردنی یه‌که‌ک له‌تاکه‌کانی خێزان، یان زیاده‌بوونی منداڵێکی نوێ، یان کاتی‌ک نه‌ندامێکی خێزان گه‌شت ده‌کات. له‌م بارانه‌دا گرژی له‌ناو خێزاندا زیاده‌بیت و نه‌گه‌ری روودانی مملانی و جیاوازی به‌رزده‌بیته‌وه، دواتر باسی هه‌ندیک ڕێگه‌ ده‌که‌ین بۆ نه‌ه‌جمدانی نه‌م گفتوگو و ناخاوته‌.

پوخته‌کی:

شتیکی زۆر سروشتیه ژن و میرد په یوه نډیه کانیان به پله یه کی بهرز له پیشبینی هست و سۆز و ناواقیعی ده‌ستپیکمن، که نامرازه‌کانی کۆمه‌لگه له نووسینه‌کان و پړمانه‌کان و نامرازه‌کانی پاڅه‌یاندن له نه‌قلی هه‌ردوویکانی داپشتووه، پاش ماویه‌کی کم هه‌له‌یی نهم پیشبینیانه لایان ناشکرا ده‌بیت، هست به ناو می‌دی و بیژاری ده‌کمن که گرژی و کم گونجان له‌نیوانیان زیاتر ده‌بیت.

پیشبینیه‌کانی نیوانیان له‌بهر هوکارگه‌لی جیاواز ده‌بیت:

۱- جیاوازی که‌سیتیان.

۲- جیاوازی نه‌زموونی ژیان.

۳- په‌روړده‌بوون له دوو ژینگه‌ی خیزانی جیاواز.

۴- جیاوازی له‌وه‌ی له کاریگه‌ری پاڅه‌یاندن و چه‌مکه روښن‌بیریه‌کانی کۆمه‌لگه و هیت له نه‌قلی خو‌یان هه‌لپانگرتووه.

۵- جیاوازی ریڼه‌ی په‌روړده و پاهیتان وه‌ک کوپ‌یان کچ.

هه‌موو نهم جیاواییانه جیاوازی له پیشبینیه‌کان پیکده‌هیتیت که لای هیچ کامیان نایه‌دی، بیگومان ململانی ده‌ستپیکه‌کات زوو یان دره‌نگ بیت.

هه‌ل‌دان بۆ گۆرپینی مروځتیکی تر سه‌خته، ناسانه یان باشته هست به‌وه بکه‌ین که جیاواییه‌کان خو‌ی له خویدا شتیکی باشه، نه‌گه‌ر به‌شپوه‌یه‌کی باش مامه‌له‌مان

له ته كدا كرد، په كټك له تاييه تمه ندييه كاني په يوه ندي تهن دوست نهويه له يه كتر نريك
بين له هه مان كات ليك جياوازين.

ده توانين گوتبيستی هم جوړه له گفتوگويه بين كه هره يه كه بهرگري له خوي ده كات
و نهويه تر تومه تبارده كات:

ژنه كه: ((يوچي قسم له گه لدا ناكه يت؟ تو گرنگي به من ناده يت!))

پياوه كه: ((زور قسم كرد! وازم لبيته تو بهر ده وام داوام ليده كه يت هه موو شتيك
پتشكهش بكهم)).

نه غماه كهش گرزي له نيوانيان زياد ده بيت، دوور كه وتنه وه زياتر ده بيت، حاله تيك
له گرنگي پته دان و شتي له ساردي له خوشه ويستيه كيان پرووده دات.

خالي جياكه ره وه و گرنگ نهويه حمز و توانا هه بيت له سره فتيرووني كارامه يي
نوي بؤ نهويه هم جياوازيانه بهر توه بهر يت، هه ول و كوشش و كاتيكي زور تر بدر يت
تا لهويه تر تيبگه يت، ناخواتن له باره ي پيش بينيه كه سيه كانيان بكهن و، گفتوگوي
خاله جياوازه كاني نيوانيان بكهن.

سهير كه چون گفتوگو له نيوان ژن و ميترد ريگه يه كي كراوه بيت و، يارمه تي
دهرنيكي باش و نامرازنيكي ناسيني نهوي تر بيت.

ژنه كه: ((نيتمه له وه دا جياوازين، وهره با قسه له سره هم جياوازيانه بكهن...)).

ميترده كه: ((باشه، پيش بينيه كام نهويه... ده بيت پيش بينيه كاني تو
چييت...)).

ناخامه کە ی پێزی زیاتر و لیکنزی کجی و نه وه و یه کسانى و، ههست به نازادى کردن
 لهم په یوه ندى ده، لهم په رتوو که دا باسى چۆنه تی فیروونی ثم کارامه یانه ده که یین.

باشه با جیاواز یین!

پاهیتان:

به شتیه یه کى تاك و ههولبده وه لآمى پرسیاره کانی خواره وه بدهر وه، تیایدا ناماژه
 به خودى خۆت و هاوسه ره که ت بکه، ناساییه دیدت بۆ خۆت یان هاوسه ره که ت به
 گوێزى بارودۆخ و کاته کانی رۆژه که جیاواز بیته، ههروه ها ههولبده یه که م وه لآم که
 به میشتکت دادیت بنوسیت.

بازنه یه که له دهورى وه لآمى تى بکیشه که به گونجاوى ده بینیت:

کى له نيمه:

- ۱- کامه رانتر و دلخۆشتره؟ من نهوى تر
- ۲- زیاتر باوه رى به خۆى ههیه؟ من نهوى تر
- ۳- زووتر توپه ده بیته؟ من نهوى تر
- ۴- نازاتر و سه ر چلتره؟ من نهوى تر
- ۵- له گه ل خه لکدا زیاتر کۆمه لایه تی تره؟ من نهوى تر
- ۶- زووتر خۆبه ده سه ته وه ده دات؟ من نهوى تر
- ۷- پیکه راوتره؟ من نهوى تر

- ۸- له سهرخوټره له پاره خهرجکردن؟ من نهوی تر
- ۹- نهرم و نيانتره؟ من نهوی تر
- ۱۰- سؤزدار تره؟ من نهوی تر
- ۱۱- کارکەر و ماندووتره؟ من نهوی تر
- ۱۲- زیاتر بیرده کاتهوه و وشیارتره؟ من نهوی تر

جیبه جینکردنی بیژکه کان:

شتیکي ناساییه گرمانه بکهین که کاروبار له مالی میږد به ههمان شیوه ده بیټ که له مالی دایک و باوکدا ده پوښت، به لام کاتیک شته کان به شیوه یه کی تر که لیی راهاتوین ریډه کات چی رووده دات؟

بۆ نهوی تیشکی زیاتر بجهینه سهر کاره که با سهری هه لویسته کانی خواره وه بکهین و هه ولبدهین ناخواتن له باره یه وه بکهین:

۱- سه میره پانه هاتوه به وهی دایک و باوکی له حالتهی توپه یی ببینیت، چونکه باوه پریان وابوو توپه یی شتیکی خراپه، به لام میږده که ی، عه دنان راهاتبوو به وهی دایک و باوکی له حالتهی توپه ییدا ببینیت، وا په روه رده بووه که توپه یی و مملانی شتیکی سروشتیه.

۲- له خیزانی عومهردا، دایک له زۆریه ی زۆری شته کاندایه پیریاری ددها، که چی له یلای ژنی عومهر، له خیزانیکدا گه وره ببوو، باوکی خاوه ن پیریاریو له مالدای.

۳- سه عید وا راهاتبوو که یه کتیک له ئەندامانی خێزانه‌که‌ی نه‌خۆش ده‌بوو هه‌موو ئەندامان پایانده‌کرد بۆ ئەوه‌ی چاودێری بکه‌ن، مالّ پرده‌بیته‌ له‌ قیژه‌ و ده‌نگه‌ ده‌نگ، له‌وکاته‌ی هاوسه‌ره‌که‌ی مریه‌م، له‌ خێزانه‌که‌یدا واره‌اتبوو نه‌خۆش بیشت گۆی ده‌خرا وه‌ک ئەوه‌ی هیچ شتی پوونه‌داوه‌.

۴- خێزانی سه‌لوا پاره‌یان خه‌رج نه‌ده‌کرد، ته‌نها له‌شتی گرنگ و کرداری نه‌بیته‌، که‌چی مائی می‌رده‌که‌ی عه‌لی پاره‌یان له‌ جوانکاری و خۆشی و خۆشگۆزه‌رانی خه‌رج ده‌کرد.

۵- خێزانه‌که‌ی خه‌دیجه‌ وایان ده‌بینی مندالی له‌ به‌رپرسیاریتییه‌کانی دایکه‌، که‌چی له‌ خێزانی می‌رده‌که‌ی، مه‌حمود به‌رپرسیاریتییه‌که‌ له‌ نیوان دایک و باوک هاویه‌شبوو.

۶- خێزانی عوصام کۆمه‌لایه‌تی بوو و ئاماده‌بوو به‌خێرهاتنی میوانه‌کانی بکات له‌هر کاتیک له‌ شه‌ویان پۆژدا، کاتیک خێزانی ژنه‌که‌ی، سامیه‌ له‌سه‌ر سه‌ردانی رێکخه‌راو به‌ بانگه‌شه‌ی پیشه‌خته‌ پاره‌اتبوون.

۷- مائی عاتشه‌ زۆریه‌ی جار هه‌موویان ده‌چونه‌ گه‌شت له‌گه‌ڵ کۆمه‌له‌ خێزانیکی تر له‌ ماله‌ مام و خاله‌کانیان، له‌ کاتیکدا مائی می‌رده‌که‌ی هه‌سه‌ن وا پاره‌اتبوون به‌ ته‌نها گه‌شت بکه‌ن.

پاڤینانی کارامیه‌کان:

با ژن و می‌رد هه‌ولبده‌ن ماوه‌ی پێنج خوله‌ک ناخواتن له‌باره‌ی ئەم شتانه‌ی خواره‌وه‌ بکه‌ن (یان هه‌ر شێ‌ که‌ ده‌یان‌ه‌وێت)، با هه‌ردوو لایه‌ن هه‌ولبده‌ن به‌بیته‌نگی و نه‌په‌چران گۆی له‌یه‌کتر بگرن، پاشان با هه‌ردوو لایه‌ن هه‌ولبده‌ن ئەوه‌ی گۆیی لی‌بووه‌ پوخت بکاته‌وه‌ یان تێی بگات:

- بیره وهریه خوش و ناخۆشه کانی چیه که له باره ی مندالیمه وه له بیرمه ؟
- ههستم به کێ کردووه له پابردوودا پێزی گرتومه ؟
- له کێ بێزار بوومه یان خۆشم نهویستوه ؟
- چ شتی کاریگهریهکی گهوره له سه ر پێکهاته و گه شه کردنی منه وه هه بووه ؟

نیستا با ژن و میترد کاتیکی گونجاو دابنێن بۆ دانیشت و ناخواتن به شیوهیهک که پێشتر باسمان کردووه، باکاته که دیاریکراو بێت له چ پۆژێک بێت؟ له کوی و کهی؟ به شیوهیهک ههردووکیان بتوانن تهرکیز بکه ن به یێ نه وه ی گوێیان له دهنگی ته له فۆن بێت یان دهنگی ده رگا بێت...

نهم ناخواتنه بۆ روونکردنه وه ی سروشتی پهروه رده بوون (گهوره بوون) و جیاوازی له پیشبینیه کان سوودی ده بێت:

خیزانه کهت که لێی پهروه رده بوویت چ تایبه قه ندییه کی هه بوو؟

با ههردوولایهن هه ولێده ن وه لامی نهم په رسیاره بده نه وه به پشت به ستن به م خالانه ی خواره وه:

۱- پۆله کانی ناو خێزان:

- کێ خۆراکی خێزانی په ی داده کرد؟
- کێ زۆریه ی بریاره کانی ده دا؟
- کێ پلانی بۆ چالاکی خێزان و گه شته کان داده نیت؟
- کێ به رپرس بوو له پاره خه رجکردن؟
- کێ به رده وام هه ولێده دا پاره پاشه که وت بکات؟
- کێ خواردنی ناماده ده کرد؟

- کئی قاب و قاچاخی ده شوست؟
- کئی مالی پیکده خست؟
- کئی شتی له کار که وتووی ناو مالی چاک کرد و ده ته وه؟
- کئی لیستی نرخ (فاتوره) ی ده دا؟
- کئی پیدایستی مال ده کپیت؟
- کئی گلهیی ده کرد کاتیک شته کپاوه که خوشی هه بوو، یان بۆ دوکانداری ده گتپایه وه؟
- کئی چاودیری مندالانی ده کرد؟
- کئی مندالانی بۆ قوتابخانه ده برد و بۆ ماله وهی ده هیتانه وه؟
- کئی بهربرسی بوو له ته می کردنی مندالان؟
- کئی یاری له گهل منالان ده کرد؟
- کئی چپوکی بۆ مندالان ده گتپایه وه؟
- کئی یارمه تی مندالانی ده دات له نه رکه کانی قوتابخانه یان؟
- کئی مندالانی ده برده سهر جیگهی نووست؟
- کئی نویژی له گهل مندالان ده کرد؟
- کئی قورئانی له گهل ده خویند؟
- کئی به دوا داچووی سیله و په یوه ندی به خزمانه وه ده کرد؟
- کئی به دوا داچوونی په یوه ندی به هاوړیکانی خیزانه وه ده کرد؟
- کئی خزمه تی میوانه کانیانی ده کرد و پیشوازیانی لی ده کرد؟
- کئی له ماله وه زیاتری ده خوینده وه؟
- کئی زیاتر سهیری ته له فزیونی ده کرد؟
- کئی ناواتی جوارو جوړی هه بوو؟
- کئی چالاکی وهرزشی و گه شتگه لی هه بوو؟

- کي شهوان زوو دهنووست؟
- کي درهنگ دهنووست؟
- کي له پميوه نديمهوه نزيکه تره له دايک و باروک و خزمه کان و هاورپه کان؟
- کي نوتومبيلي ليده خوړي؟
- کي له پشته وه داده نيشت، به لام له پشته وه هولي ددها نوتومبيل ليڅخوړي؟!
- کي له سه رخو و گالته چي بوو؟
- کي زور شله ژاو و گرژ بوو؟
- کي زورتر له دهره وي مال کاري ده کرد؟
- کي زياتر هست و سوزي خوي بو هوسره کمي دهره بري؟
- کي زياتر هست و خوشه ويستي بو مندا لاني دهره خست؟
- کي زياتر هاواري ده کرد و دهنگي خوي به رزده کرده وه؟
- کي زياتر ثوپره ده بوو؟
- کي ميزاجي زياتر ده گورا؟
- کي زياتر ناره زووي په شيني و دلته ننگي هه بوو؟
- کي زاناره و بير له پاشه پرژ ده کاته وه؟

۲- کهي گشتي خيزان:

- کامه ژور ژووري نارام و بيده ننگيو له مالدا؟
- چون کاتي پشوه کان به سهر ده برا؟
- ناخاوطني تاکه کاني خيزان له گهل يه کتر دا چون بوو؟
- نايا تاکه کاني خيزان له يه کتر نزيک بوون يان دوور بوون؟

- نایا چاودیر و ناگا لیببون زۆربوو کاتیڤک یه کیتک له ئەندامه‌کان نه‌خۆش ده‌کهوت؟
- نایا بابەتی پەییوه‌ندییه‌کان و جیاوازییه‌کان له‌ مالدادا گفتوگۆی له‌باره‌یه‌وه ده‌کرا؟
- نایا منداڵان قسه‌یان له‌باره‌ی گرفته‌ تاییه‌تیه‌کانیان ده‌کرد؟ له‌گه‌ڵ کێدا؟
- نایا بابەتی ((سیکس)) شتی بوو ناخاوتنی له‌باره‌یه‌وه ده‌کرا له‌ مالدادا؟
- ماله‌کردن له‌گه‌ڵ (عه‌وره‌ت) و جه‌سته‌ی مرۆڤ چۆن بوو؟
- نایا گالته‌ و نوکته‌ی خۆش له‌ناو خێزاندا هه‌بوو؟
- هه‌لوێست له‌باره‌ی زمان و قسه‌ی ناشیرین چۆن بوو؟
- دیدی خێزان له‌باره‌ی رێکوییکی و پاک‌خواینی چۆن بوو؟
- هه‌لوێست له‌باره‌ی خواردن چۆن بوو؟ کاتیڤک ده‌کهوته‌ سه‌ر زه‌وی، نایا ده‌خورا؟
- ژه‌می خۆراک چۆن پێشکه‌ش ده‌کرا؟
- پێشوازیکردن له‌ خواردنی خۆراک چۆن بوو، هه‌روه‌ها نه‌ریتی خوان چۆن بوو؟
- نایا خێزان ته‌نها بۆ ناخواردن له‌سه‌ر خوان داده‌نیشتن یان بۆ ناخاوتنیش؟
- نایا نه‌وه‌ی خواردنی ته‌واوده‌کرد راسته‌وخۆ خوانه‌که‌ی جێده‌هشت یان ده‌ماوه و داده‌نیشت؟
- نایا وه‌ک نیعمه‌ت و به‌خششیڤک سه‌یری منداڵ ده‌کرا، یان وه‌ک ئازار و ناخۆشی؟
- نایا نه‌وه‌ سه‌که‌وتانه‌ چیبوون له‌ناو خێزاندا شانازیان پێی ده‌کرد؟
- هه‌لوێست چۆن بوو له‌باره‌ی ئایین و رێنماییه‌کانی؟
- هه‌لوێست له‌باره‌ی نوێژ و چۆنیه‌تیکردنی چۆن بوو؟
- نایا هه‌لوێست چۆن بوو له‌ باره‌ی رۆیشتن به‌ره‌و مرگه‌وت؟

- هەلۆست چۆن بوو لەبارەى سەردانە کۆمەڵایەتیەکان؟
- نایا ریزی پاچاوازی دەگیرا؟
- نایا ریزی چیژی جیاواز دەگیرا؟
- کى دیاریەکانى دەکری؟
- دیاریەکان بۆ کى دەکرا؟ کەى؟
- نایا دیاریەکان موفاجەنە بوون یان شتیک بوو پێشتر لەسەرى پێکدەهەوتن؟
- کى پیشوازی دەکرد کاتیک سەردانى خێزان دەکرا؟
- نیستا هەستم چۆنە بەرامبەر دایک و باوک و خێزانەکم؟
- نیستا هەستت چۆنە لەبارەى رێگەى پەرورەدەکردنت؟
- ئەو شتە چىن کە نیستا پێشبینى دەکەم؟ جیاوازیەکە چیه لەوەى لە مالى دایک و باوکم هەبوو؟

به‌شی چوارهم

جیاوازی به‌ها و دیدگا بۆشته‌کان

﴿وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ۚ إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ﴾ ﴿١﴾ اللیل: ۳ - ۴

گله‌یی باوی ئافرهت له پیاو ئه‌وه‌یه گوتی لیتاگریت، پیاوه که یان هه‌موو ئه‌وه‌ی ده‌لیت پشگوتی ده‌خات، یان که‌مینک گوتی بیست ده‌بیت، پاشان یه‌کسه‌ر ده‌ستپشخه‌ری ده‌کات و چاره‌سه‌رده‌خاته‌روو، وا گومان ده‌بات خزمه‌تی ژنه‌که‌ی ده‌کات و هه‌ست به‌باشتربوون ده‌کات وه‌ک گوزارشتتیک بۆ خۆشه‌ویستی ژنه‌که‌ی. ده‌بینین سه‌ری سوپده‌مینت که ژنه‌که‌ی ڕیزی هه‌وله‌که‌ی ناگریت. ژنه‌که‌ی زۆرجار دووباره ده‌کاته‌وه‌و ده‌لیت گوتی لیتاگریت، پیاوه‌که‌ به‌شی‌وه‌یه‌کی لیدیت نازانیت ژنه‌که‌ مه‌به‌ستی له‌مه‌ چیه‌، هه‌مان هه‌لسوکه‌وت دووباره ده‌کاته‌وه‌. له‌کاتیکدا ژنه‌که‌ پتویستی به‌وه‌یه‌ میهره‌بان بیت له‌گه‌لیدا، که‌چی پیاوه‌که‌ وا گومان ده‌بات داوای چاره‌سه‌ر ده‌کات.

گله‌یی باوی پیاویش له ژنه‌که‌ی ئه‌وه‌یه به‌رده‌وام ده‌ویت میرده‌که‌ی بگۆڤیت، ئافرهت به‌سروشتی خۆی وایه‌ کاتیک میرده‌که‌ی خۆی خۆشه‌هویت وا هه‌ست ده‌کات له‌ یارمه‌تیدانی له‌سه‌ر گه‌شه‌کردن و، له‌سه‌ر ڕنگه‌ی هه‌لسانی به‌ کاروباره جیاوازه‌کان به‌ربرسیاره. له‌به‌رنه‌وه هه‌موو ئامرازیک جیاواز به‌کار دینیت تا په‌فتاری میرده‌که‌ی بگۆڤیت، پیاوه‌که‌ هه‌رچه‌نده ڕنگری بکات ئه‌وه ژنه‌که‌ له هه‌وله‌کانی به‌رده‌وام ده‌بیت و هه‌ر هه‌لتیک بۆ ڕیککه‌وت یارمه‌تی ده‌دات یان پیتی ده‌لیت ئه‌وه بکه‌. ژنه‌که‌ واده‌زانیت به‌مه‌ چاودیری پیاوه‌که‌ی ده‌کات و، که‌چی پیاوه‌که‌ وا هه‌ست

دەكات ژنهكەى دەيهوئیت دەستی بەسەردا بگرتیت. لە راستیدا پیاوهكە پتووستی بە قبوڵکردن هەیه زیاتر لەوهی هەولتی گۆڕینی بدرتیت.

تینگەیشتن لەم جیاوازییە و، زانینی ئەوهی بۆچی بەردەوام پیاو چارەسەر دەخاتە بەردەم ژنهكەى و، بۆچی ئافەرەتیش ئارەزووی هەولێدانی ئەوهی هەیه مێژدەكەى باشتەر بکات و گەشەى پێبدات، لە توانایدا یە زۆرێك لە جیاوازییەكان یان سستی لە پەيوەندى مامەڵەکردن لە نێوان ژن و مێژدەدا ناهێلێت.

سروشتی پیاوان و چارەسەرى گرتەكان:

لە مارهى سالانێك و چەند نەوێهەك، هەروەها لەبەر هەندێك هۆ و فاكتهرى جۆراوجۆر سروشتىكى دیاریكراو لای زۆریەى پیاوان دروستبووه، بەشیۆهێهەك ئەوهى نینمای بۆ كۆمەلگەى پیاوان هەبێت بەگوێرەى ئەم تاییەتمەندییانە مامەڵە دەكات، بەها بۆ هێز و توانا و توانادارى لەسەر كار و دەستكەوت دادەنێت. بەردەوام هەولێدەدات كاروبارى جیاواز بکات تا هێز و تواناكەى بەسەلمێنێت، ئەم هێز و توانایە گەشەپێدەدات. پیاو لە پێگەى توانای لەسەر هێنانەدى ئەنجام و دەستكەوتەكان سەیری خۆى دەكات، هەروەها لە پێگەى سەرکەوتن و بەخشین بـوونى خۆى دەسەلمێنێت. بینیمان چۆن كۆمەلگەى پیاوان گرنگی بە پووكارى هێز دەدات ئەوێش لە پێگەى پووكارى سەرباز و پۆلیس و پیاوانى كارەوه دیاره. دەبینین پیاو گرنگی بە هەوال و سیاسەت و وەرزش و ئۆتۆمبێلەكان دەدات، هەست ناکەین بەوهى پیاو گرنگی بە پۆمانى سۆزدارى یان چیرۆكى خەيالى بدات، هەروەها پیاو گرنگی بە شتى ماددى دەدات زیاتر لە گرنگیدانى بە هەست و سۆز و سروشتى مرۆفایەتى خەلك .

هینانه‌دی نامانجه‌کان به شتگه‌لئیکی زیندوو داده‌نرئین بۆ پیساو، چونکه نه‌وه واده‌کات هه‌ست به هیز و توانا بکات. بۆ نه‌وه‌ی هه‌ست و سۆزئیکی ئه‌رئینی له‌باره‌ی خودی خۆی هه‌بیت پئیرستی به‌وه‌یه نه‌م نامانجه‌نه به خۆی و به‌ته‌نهما به‌ئینتته‌دی، یازی نابیت که‌سیک له‌ شوئینی نه‌و به‌ئینتته‌دی. زۆریه‌ی پیساوان شانازی به‌ تواناکانیان ده‌که‌ن به‌وه‌ی له‌سه‌ر کردنی کاروباره‌کان به‌ ته‌نهما و پشتبه‌ستنیان به‌ خۆیان توانادارن، سه‌ریه‌خۆی به‌ نسه‌ت پیساو هه‌مایه بۆ هیز و تواناکه‌ی.

زانینی سروشتی پیساو له‌ لایه‌ن ئافره‌ته‌وه یارمه‌تی ده‌دات له‌ هۆکاره‌کانی به‌ره‌له‌ستی پیساو و پئیرگی له‌وه‌ی که‌سانی تر راستی بکه‌نه‌وه یان شوئینی پئینمایه‌کان بکه‌وئیت، پئینما و نامۆزگاری پێشکه‌شکردن بۆ پیساو نه‌وه له‌خۆ ده‌گرئیت که‌ پیساوه‌که‌ نازانیت چۆن هه‌لسه‌وه‌وت بکات، یان ناتوانیت به‌م کاره‌ هه‌لبه‌ستیت. پیساو زۆر هه‌ستیاره‌ رووه‌ نه‌م شته، چونکه‌ بابته‌ی هیز و توانا له‌ شته‌ گرنگه‌کانه‌ به‌ نسه‌ت پیساو.

چونکه‌ پیساو هه‌زه‌ده‌کات گرفته‌کانی خۆی به‌ خۆی چاره‌سه‌ریکات، له‌باره‌ی گرفته‌ی قسه‌ناکات ته‌نهما نه‌گه‌ر نامۆزگاری پئسۆرئیکی بوئیت له‌ سروشتی گرفته‌که‌. له‌به‌رنه‌وه‌ پاکانه‌ بۆ خۆی ده‌هه‌ئینتته‌وه له‌باره‌ی قسه‌نه‌کردنی ده‌ریاره‌ی گرفته‌کانی و به‌ گووته‌ی نه‌وه‌ی : ((بۆچی که‌سیکی تر هاوبه‌شی شته‌که‌ بکه‌م له‌ کاتیکدا ده‌توانم به‌خۆم چاره‌سه‌ری بکه‌م؟)) وا ده‌بینیت یارمه‌تی داواکردن له‌گه‌ڵ بوونی توانا له‌سه‌ر چاره‌سه‌رکردنی گرفته‌ نیشانه‌ی بێهیزی و ده‌سته‌وه‌ستایه‌یه‌.

نه‌گه‌ر به‌راستی پئیرستی به‌ یارمه‌تی هه‌بوو، نه‌وا ده‌بینیت داوا یارمه‌تی کردن زۆر دانایی و ژیرییه‌، نه‌و کات ده‌چیتته‌ لای که‌سیک باوه‌ری وایه‌ ده‌توانیت یارمه‌تی

بدات نهك هەر كهسێك له پێشی بێت. وهك هەر پیاوێكی تر ، راویژكارهكه نامۆژگاری و چارهسەر پێشكهشی نهو پیاوه دهكات كه داوای لێكردبوو.

لهم سروشتهوه تێدهگهین بۆچی هەر كاتێك گرفتێك پێشانی پیاو بدریت (بێته پێش پیاو) یهكسەر دهستپێشخهری دهكات و چارهسەر پێشكهش دهكات، ههتا نافرتهكهش بهدوای چارهسەر نهگهڕیت، كاتێك نافرتهكه تهنها باسی گرفتهكه و ههست و سۆزی دهكات و تهنها مهبهستی ناخواتنه. پیاوهكه وا دادهنیت ژنهكه بهدوای نامۆژگاری یان چارهسەر دهگهڕیت ههروهك پیاوهكه دهيكات كاتێك دهستهوستان دهبێت له كاریكی دیاریكراو و به دوای داواكردنی نامۆژگاری دهپروات.

ئاماڤی پیاو نهوهیه كاتێك چارهسەر و نامۆژگاری پێشكهشی نافرته دهكات یارمهتی بدات، كاتێك توانی گرفتی ژنهكه ی چارهسەر بكات پیاو ههست به بهها و شایستهیی و خۆشهویستی بۆ ژنهكه ی دهكات، كهچی پاش نهوه ی چارهسهرهكه ی پێشكهشكرد و دهبنیت ژنهكه ههراسانه، پیاوهكه به سهختی دهبنیت لهوهی گویی لێبگریت، چونكه وا ههست دهكات چارهسهرهكه ی پتكرارهتوه، لهبهرئهو: زیاتر ههست به دهستهوستانی و بێ سوودی خۆی دهكات، پیاوهكه نازانیت تهنها گۆیگرتن له ژنهكه ی به گرنگیدانهوه و ههست و سۆزهوه نهوه زۆر هاریكار و پالپشته بۆی. ههروهها نازانیت تهنها ناخواتنی ژنهكه له ههست و سۆز و گرفتهكه واتای داواكردنی چارهسەر و پێشنیاز نییه.

سروشتی نافرته و ناخواتن لهباره ی گرفتهكان:

كهچی نافرته سروشتیكی جیاوازی ههیه، زۆر زیاتر له پیاو پتیزی خۆشهویستی و ههست و سۆز و گفتوگۆ و جوانی و پهیههندییه مرۆفایهتیهكان دهگریت، نافرته كاتێكی زۆری بۆ پالپشت و قسه و یارمهتی نافرتهی تر پێشكهش دهكات، نافرته

له ږنگه‌ی هه‌ست و سۆز و جۆزی په‌یوه‌ندییه‌کانی به‌نه‌وانی تر هه‌ست به ناسنامه و به‌های خۆی ده‌کات. هه‌روه‌ها له ږنگه‌ی به‌شداربوون و په‌یوه‌ندی به ئافره‌ته‌کانی تر بوونی خۆی ده‌سه‌لمیښی.

له‌به‌رنه‌وه ده‌بینین ئافره‌ت زیاتر گرنگی به به‌یه‌که‌وه ژبان و خۆشه‌ویستی و هاریکاری ده‌دات، په‌یوه‌ندییه‌کان گرنگ‌تره لای له کار و ده‌سته‌که‌وته‌کان، به‌شپوه‌یه‌که وه‌که نه‌وه‌ی جیهانیان پتچمه‌وانه‌ی جیهانی پیاوانه.

ئافره‌ت حمز ده‌کات و به هه‌ر ږنگه‌یه‌که بیټ له زۆریه‌ی کاته‌کان گوزارشت له هه‌ست و سۆز خۆی بکات، ته‌نانه‌ت ږنگه‌ی گۆږینی جل و به‌رگی له‌گه‌ل هه‌ست و سۆزی گونجاو ده‌بیټ، ئافره‌ت زۆر گرنگی به پتداویستییه‌کانی نه‌وانی تر و گفتوگۆ و ناخواتن له باره‌ی هه‌ست و سۆزه‌کانیان ده‌دات، هه‌روه‌ها هه‌ست به خۆشییه‌کی گه‌وره ده‌کات له ږنگه‌ی به‌ریه‌که‌وته‌نی به ئافره‌تییکی تر.

له‌وانه‌یه پیاو له‌گه‌ل هاورپیه‌کی خۆی به‌جیت بۆ ناخواردن له پیتناو ناخواتن له‌باره‌ی پرۆژه‌یه‌کی بازرگانی و چاره‌سه‌ری گرفتیک، که‌چی ئافره‌ت حمزی به‌وه‌یه نان له‌گه‌ل هاورپیه‌که‌ی بخوات له‌پیتناو نه‌وه‌ی گفتوگۆ و ناخواتن له باره‌ی په‌یوه‌ندییه‌کان و هه‌ست و سۆزه‌کانه‌وه بکات و، پالپشت و هاندانی یه‌که‌تر له ږنگه‌ی ناخواتنی که‌سیتی و خۆشه‌ویستی روون بکه‌نه‌وه. ئافره‌ت یارمه‌تی پتیشکه‌شی ئافره‌تییکی تر ده‌کات هه‌تا نه‌گه‌ر داواشی لینه‌کات، نه‌مه به نیشانه‌یه‌که له خۆشه‌ویستی و هه‌ست و سۆزه‌وه داده‌نیټ.

چونکه ئافره‌ت زۆر به‌ته‌نگ نه‌وه‌وه نییه هتیز و توانای خۆی بۆ ئافره‌تییکی تر به‌سه‌لمیښت، هه‌روه‌ها داواکردنی یارمه‌تی به‌لگه‌ی بته‌یژی نییه، یارمه‌تی پتیشکه‌شکردنیش نیشانه‌یه‌که نییه بۆ هتیشکردنه سه‌ر ئافره‌تییکی تر. ئافره‌ت وه‌که

پیاو ھەستیار نییە لەبارەى ئەوێ ئامۆژگارى وەرگرتن نامازە نییە بۆ دەستەوستانى یان بێھێزى یان خۆشەویستى، بەلکو بە پێچەوانەو شافەرە وەك بەلگەيەك لەسەر گرنگیدان و خۆشەویستى و چاودێرى دەبیینیت.

تەنانت نەگەر کاروبارەکان بەم شێوەیە بپروات کە پتویستە، ئەو شافەرە ھەستەکات کارەکە باشتر بکات تا بەشێوەیەکی زۆر باشتر بیت، لەبەرئەو شافەرە ئەگەر چاودێرى یەکتەکات ئەو ھیچ پارا نابێت ئەوێ ئامۆژگارى پێشکەش بکات تا ئەدا و کارەکە باشتر بیت. ئامۆژگارى پێشکەشکردن بە نەسبەت شافەرە نیشانەى خۆشەویستى و چاودێرییە.

لەو کاتەى پیاوان ئارەزووی پوو وازھێنانیان لە شتەکانى ھەیە ھەر وەك خۆى نەگەر بەشێوەیەکی قبولکراو بپروات، پتویستیشى بە باشتر کردن و گەشەپێدان نییە. پیاو ھەزەناکات شتەکان چاکبکاتەو تەنھا کاتێک نەبێت کە دەوەستێت یان بەتەواوى تێکدەچێت.

کاتێک شافەرە ھەزى لە ((باشترکردن)) ی پیاو و ھەستەکات دەیموێت ((چاکبکاتەو)) چونکە سەرئەگەر و ترسێکە. شافەرە ھەست ناکات بە ھەولدانى بۆ یارمەتیدانى ئەو و دەکات پیاو ھەست بە رەقڵیبوونەو و سوک و پرسیواى دەکات، بەلکو ھەست ناکات تەنھا ئەو نەبێت یارمەتى و ھاریکاری پێشکەش دەکات.

ئەگەر شافەرە ئامۆژگارى پێشکەش نەکات:

ئاسانە بەبێ تێگەشتنى سروشتى پیاو شافەرە ھەستى بریندار بکات و دەستدریوى بکاتەسەر بەشێوەیەك نەزانرێت یان بێ مەبەست.

نۆۋەدى باۋ لەسەرنەمە، عومەر و ھاسەرەكەي لەيلا بە ئۆتۆمبېل لە رېنگەدابوون بۆ خوانىك كە خزمىتىكان بانگى كىردبوون. عومەر ئۆتۆمبېلەكەي لىدەخوپى، كاتىك بۆ ماۋەي چەند خولەكىك بە يەككىك لە ناۋچەكان گەپا و بەدۋايى خانوۋەكەدا بىي نەخامبوو. شىتىكى ناشىكرابوۋ لەلەي لەيلا كەۋا عومەر رېنگەي لىي وونبۈۋە و نازانىت خانوۋەكە لە كۆتە، پىشنىيازى كىرد بە تەلەفۇنەۋە پەيۋەندىيان پىتۈەبىكات و پىرسىيارى شۋىتى خانوۋەكەيان لىبىكات، عومەر بىتەنگى ھەلبىزارد بەدەرتىۋايى گەشتەكە، تەنانت ئەۋكاتەي خواردنەكەشيان خوارد و گەپانەۋە بۆ مالىۋە، لەيلا ھەستى بە ھۆكارى بىزىرى عومەر نەكىردبوو. بەنىسبەت لەيلا شتەكە لەۋە زىاتىر نەبوو ((خۆشتمەدەۋىت و گىرگىت پىدەدەم، لەبەرئەۋە ئەم نامۆزگارىيەت دەكەم و ئەم يارمەتىيەت پىشكەش دەكەم))، كەچى بە نىسبەت عومەر شتەكە بەم شىۋەيە بوو((مىن باۋەر بە تواناي تۆ ناكەم لەۋەي بە خانوۋەي بانگەشەكە بگەيەنەت. تۆ ناتوانەت، بۆچى داۋاي يارمەتى لە يەككىك ناكەيت كە لەتۆ شارەزاترە!)).

لەيلا ھەستى بەۋە نەكىرد شتەكە بە نىسبەت عومەر چەند گىرگە نامانجەكە بە خۆي بەيتىتەدى بەبى يارمەتى ھىچ كەسىك، نامۆزگارى پىشكەشكىردن زۆر شۋىتى تاۋانباركىردن و پىسۋاكىردن بوو. لە جىھانى پىۋاندا ھىچ كەسى نامۆزگارى پىشكەش ناكات ھەتا داۋاي لىنەكىرت، پىۋا رىزى دەگىرەت لە رېنگەي گىرمانەۋە وا دەبىنەت بە تەنھا دەتوانەت بە كارەكە ھەلبىستەت.

لەيلا لە رېنگەي زانىنى ھەندى سىفەتى دەرۋونى پىۋا فىرسو چۆن پالپەشتى مېردەكەي عومەر دەكات لە تانگانەدا. لە جارى دۋەدەدا كاتىك رېنگەكەي نەدۆزىۋە، لە جىاتى ئەۋەي يارمەتى پىشكەشكىكات، لە نامۆزگارى پىشكەشكىردن خۆي گىرت، بەلكى بىتەنگ بوو لەگەل ئەۋەي لە دەرۋونى خۆيدا رىزى لەۋ ھەۋلە دەنا

که عومەر دهیدا بۆ گه‌ران به‌دوا‌یی ڕێگه‌که‌دا. عومەر ته‌نها نه‌وه‌ی بۆما‌یه‌وه زۆر ڕێزی هاندانه‌که‌ی و قبوڵ‌کردنه‌ی و باوه‌ڕ‌پێ‌بوونه‌که‌ی گرت.

هه‌ستی پیاوان به‌ بێ‌زاری زیاد‌ده‌بێت کاتێک گوێ‌یان له‌ ڕێنمایی و نامۆ‌ژگاری ده‌بێت، به‌تایبه‌ت کاتێک به‌ منداڵی تووشی ڕه‌خنه‌ی توند بووه‌ له‌ دایک و باوکی و ده‌رووبه‌ریه‌وه، یان نه‌گه‌ر گوێ‌یستی دایک بێت زۆر ڕه‌خنه‌ی له‌ باوکی گرت‌بێت.

له‌ شته‌ دژ و پێچه‌وانه‌کان نه‌وه‌یه‌ پیاو بیه‌نین له‌ شتی بچوک بێ‌زار بێت زیاتر له‌وه‌ی له‌ شتی گه‌وره‌، هه‌ستی به‌م شتیه‌ ده‌بێت : ((نه‌گه‌ر باوه‌ری به‌ توانام نه‌بێت له‌سه‌ر هه‌ڵسانم به‌ کاروباری بچووک وه‌ک زانی‌نی ڕێگه‌ی مالی خزمه‌که‌مان، چۆن باوه‌ری پێم ده‌بێت به‌ کاروباره‌ی گه‌وره‌ هه‌ڵبستم؟)) نه‌گه‌ر نه‌وه‌مان بیرخسته‌وه‌ که‌ پیاو شانازی به‌ توانای خۆی له‌سه‌ر چاک‌کردنه‌وه‌ی نه‌وه‌ی تێکچووه‌ ده‌کات، هه‌روه‌ها تواناداری له‌سه‌ر چاره‌سه‌ر‌کردنی گرفته‌کان، نه‌وه‌ له‌م کاتانه‌دا که‌ به‌دوا‌ی نه‌و ڕێگه‌یه‌دا ده‌گه‌ڕێت پێ‌ویستی به‌ خۆشه‌ویستی هاوسه‌ره‌که‌ی و قبوڵ‌کردنی هه‌یه‌، نه‌ک یارمه‌تی و نامۆ‌ژگاریه‌کانی.

نه‌گه‌ر پیاو به‌باشی گوێ‌بگه‌ڕێت:

له‌ به‌رامبه‌ردا پیاو نه‌گه‌ر له‌ سروشتی ئافره‌ت تێنه‌گه‌یشته‌ که‌ چۆن جیاوازه‌ له‌ خۆی، نه‌وه‌ خراپه‌ ده‌کات، هه‌ڵبێستنه‌که‌ زیاتر قه‌یراناری ده‌کات، له‌ کاتێک‌دا وا داده‌نێت نه‌وه‌ی پێشکه‌شی کردووه‌ یارمه‌تی و کۆمه‌ک بووه‌. له‌سه‌ر پیاو پێ‌ویسته‌ بزانی‌ت ئافره‌ت هه‌ژده‌کات ناخواتن له‌باره‌ی گرفته‌کانی بکات له‌ پێناو نزیک‌کردنه‌وه‌ و لێک‌تی‌گه‌یشتن، نه‌ک له‌ پێناو نه‌وه‌ی چاره‌سه‌ر و پێش‌نیاز به‌ده‌سته‌بێنی‌ت.

كاتيڭ ژن وميژد بيهك ده گهن نهوه ژنهكه حهزدهكات ناخاوتن له باره ي هه موو نهوه ي له پوژدا پييدا تپه پيوه بكات، ههروه ها گوزارشت له ههسته كاني خوي بكات، ده بينيت پياوه كه ناخاوتنه كه ي ده پريت تا چاره سر بو ناخوشييه كاني پييدا پويشتووه پيشكه شبكات؛ پياوه كه باوه پي وايه دلنياسي كردنه وه و يارمه تي پيشكه شده كات.

فونونه يه كه له سر نه م شته با نه م هه لويسته وه ريگرين كه له نيوان سومه يه و ميژده كه ي عادل روويداوه. سومه يه پاش پوژتيكي ماندوو له كار و هه ولدان له پيناو به رژه وهندي منداله كاني گه پايه وه مال، ناره زوي ده كرد ناخاوتن له باره ي هه ست و سوزه كاني بكات گووتي: ((بهررسيارتييه كانم زور زورن، هيچ كاتيكم بو خوم نيه، تا هه ندي كاري تايه تي خوم به رييكه م)).

عادل گووتي: ((نه گه ر كاره كه ت وازليبه تنييت له م كوئانيايه، تو پيوستت به م كاره نيه، خوزه گه به دوايي كارتكدا ده گه راييت زياتر بو ت گونجاو بيت)).

سومه يه: ((من حه زم له و كاره يه، به لام داوام ليده كهن به شيويه كي خيراتر له كاره كه م بچمه پيشه وه (پيشكه وم)).

عادل: ((گوئيان لي پامه گره، ته نها نه وه بكه كه ده توانيت له كاره كه بيكه يت)).

سومه يه: ((نه وه ده كه م، نا ه له بريم كرد نه مپو پيه وندي به دايكه مه وه بكه م ههروه كه په يانم پيدا بو)).

عادل: ((هيچ نيه و دلته نگ مه به، دايك له شته كه ده گات)).

سومه يه: ((به لام نه خو شه و نيستا زياتر پيوستتي به منه)).

عادل: ((تۆ زیادەرقىي دەكەيت لە دلەراوكتى، لەبەرئەو تۆ كامەران نىت و نا نارامىت)).

سومەيه بە توورەيەو دەلتىت : ((من نا كامەران نىم، ئايا دەتوانىت بەس گويم لىرا بگريت؟)).

عادل: ((بەلى من نىستا دانىشتوو مە و گويت لى دەگرم)).

سومەيه: ((خۆم ماندوو کرد بە قسەکردن لەگەڵدا)).

سومەيه پاش ئەم ناخاوتنە هەستى بە بىزارىەكى زياتر کرد، پاش ئەوێ هەزى لە شتىك لە لىكتىگەيشتن و خۆشەويستى و، هاوڕىيەتى مێردەكەى دەکرد پاش پۆژىكى درۆژ و ماندووكم. هەروەها عادلىش هەستى بە بىزارى کرد، بەتايىت نازانىت هەلەكەى وى چىيە لەكاتىكدا هەولەدا يارمەتى بدات لە چارەسەرکردنى گرتەكانىدا، بەلام چارەسەرەكانى لەبەر هۆكارتك سەرکەتوو نەبوو.

دياره عادل سروشتى ئافرەت نازانىت، هەروەها هەستى بەو نەکرد تەنها گوڤگرتن بەبى ئەوێ هىچ چارەسەر و پىنمايەك پىشكەشكەت لە گرتگرتن ئەو شتە بۆو كە سومەيهى خىزانى پىويستى پىبوو. هەرگىز بە بۆرى دانەهاتوو كە چارەسەر و پىنمايەكان هەلۆستەكەيان سەختەر و قەيراناو تر كرد. بالادەست لە جىهانی ئافرەت ئەوێ دەستپىشخەرى نەكړت لە پىشكەشكردنى چارەسەرەكان لە كاتىكدا ئافرەتەكە دىهەوت ناخاوتن لەبارەى هەست و خەمەكانىيەو بەكات. بزانىت گوڤگرتن و قسەنەبرىنى زۆرىك لە هاندانى تىدايە. ئافرەت دەزانىت چۆن بەگرتگرتن و سۆزەو گوڤگرتى، هەروەها هەولەدات لە هەست و سۆزى قسەكەرەكەى تر بەكات.

پاش ئىمەوى عادىل فېرسو ھاۋسىرەكەى پىئوستى بىمەىيە ھەستىكات گوتى
 لىپراڭگىرىت و لىتى تىدەگەيشىرىت، دەستى بە گۆپىنى رەفتارى كرد تا ئىمەوى
 پىئوستى پىيەمى لى پالپىشى و دىئايى بىۋى بىيىتىدەدى. با گوتى لى گىتوگۆى
 خوارەۋە بگىرىن كە لى نىۋانىندا پرويدا لى يەكىك لى شىمەكان پاش ئىمەوى عادىل
 سىروشتى ئافىرەتەكەى زانى، ھىروەھا لىسەرىيەتى چۆن گوتىگىرتى باشىر بىكات.

سومەىيە گوتى: ((بىررىسىارىتىيەكانم زۆر زۆرن، ھىچ كاتىكىم بۆ خۆم نىيە، تا
 ھەندى كارى تاييەمى خۆم بىرىكىكەم)).

عادىل ھەناسەىيەكى قوۋلى ھەلمۆى و گوتى : ((ئاھ دەلى پۆۋەكەت مەندوۋكەر و
 درىزىۋە)).

سومەىيە: ((مەن ھەزم لىۋكارەىيە، بەلام داۋام لىدەكەن بە شىۋەىيەكى خىراتىر لى
 كارەكەم بىچمە پىشەۋە (پىشەكەوم)).

ماۋەىيەك بىدەنگى پاشان عادىل گوتى: ((بەلى، بەلى)).

سومەىيە: ((ئاھ لىبىرم كرد نەمىرۆ پەىۋەندى بە دايكەۋە بىكەم ھىروەك پەىمانم
 پىدابو)).

عادىل لى بىدەنگىيەۋە و بە گىنگىدانەۋە سىرى دەكات و دەلىت : ((ئاھ،
 نەتتوانى پەىۋەندى بىكەىت)).

سومەىيە: ((نەخۆشە و نىستا زىاتىر پىئوستى بەمە)).

عادىل: ((تۆ بىراستى دايىكت خۆشت دەۋىت، لىم نىزىكەۋە با باۋەشت پىنگىرم
 نەى خۆشەۋىستەكەم)).

عادل باوئش به ژنه كيدا ده كات، دهست به سهری داده هیئت به بی نهوی قسه به ك بكات، سومه به هه ناسه به كی قول هه لده مژیت، گوزارشت له نارامی و دلنیایی ده كات و ده لیت : ((من ههز ده كهه قسه له گهل تودا بكهه، نهوه زور دلم خوشده كات. زور سوپاسی گوی لیگرتنت ده كهه، من نیستا ههست به هه ندیک ناسوده بی ده كهه)).

له ریگهی ئهه دیمه نهوه تیینی ده كههین چۆن هه ریكه له سومه به و عادل هه ستیان به ناسوده بی كرد له ریگهی ئهه گفتوگۆ به ناسانه، كه چی له تیگه یشتن و خوشه ویستی له نیوانیه وه به. عادل سهری سورما نهوی كه هاوسه ره كهی چهند دلخۆشه، پاش نهوی فیربوو چۆن گویی لیده گریت، به بی نهوی دهست به چاره سهر و پیتش نیازه كان بكات، ههروه ها سومه به فیربوو چۆن میرده كهی قبول بكات به بی نهوی ره خنه و رینمایی ناراستی بكات له باره ی چۆنیه تی گۆرینی و ((چاك كردنی)) به وه.

كهواته، زۆرترین هه له كه له نیوان ژن و میرد دووباره ده بیته وه نهوانیه:

۱- كاتیك پیاو هه ولده دات ههست و سۆزی ئافرهت بگۆریت، ههروه ها كاتیك ئافرهت له ریگهی پیتشكه شكردنی چاره سهر و پیتش نیاز و پرۆزه بۆ گرفته كانی بیزاره، پیاوه كه واههست ده كات ههسته كانی ئافرهت دروست نییه یان هیچ پاساو یكی نییه.

۲- كاتیك ئافرهت هه ولده دات رهفتاری پیاو بگۆریت، كه هه له بهك ده كات، نهوهش له ریگهی پیتشكه شكردنی نامۆژگاری و رینمایی و ره خنه وه له باره ی چۆنیه تی هه لسه كه وتیه وه، ههروه ها چۆن بۆ شیه به كی باشر ده یگۆریت.

نەوێ پێشەو و اتای ئەو ناگەیەنێت هەموو هەولێکی پیاوێک بۆ چارەسەرکردنی گزەکان، یان هەولێ ئافرەتێک بۆ گۆڕینی مێردەکە بەردەوام کاریکی هەلەبێت، هەردوو شتەکە سێفەتی باشیان بۆ پیاو و ئافرەت هەیە، بەلام هەلەکە لە کات و پێگەی کردنی کارەکەیه.

ئافرەت زۆر رێز لە توانای پیاو لەسەر چارەسەرکردنی گزەکان و چاککردنەوێ ناتەواوییەکان دەگرێت، بە مەرجێک رەچاوی ئەو بکات کاتیێک ئافرەتێکە بێزارە و پێویستی بە ناخۆتن و پالەپەستۆکە سەری کە مەبکریتەو، پیاو با ئەوێ لەبیربێت کاتیێک ژنەکە بێزارە و ئارەزووی قسەکردنی هەیە لەباری هەست و سۆزەکانی، کاتێک گونجاونییە تا چارەسەر و پێشنیاز بخاتەرپوو، بەلکو تەنها گۆی لێرەبگرێت، ئافرەتێکە لە دەروونی خۆیەو هێدی هێدی هەست بە ناسوودەیی و باشتربوون دەکات.

هەروەها پیاویش رێز لە سێفەتی ئافرەت دەگرێت بەوێ بایەخ بە باشتکردنی شتەکان و گەشەکردنی دەدات، بە مەرجێک کاتیێک ئەم هەولانە پێشکەش بکات کە پیاوێکە داوای دەکات. لەسەر ئافرەت پێویستە ئەوێ لە بیر بێت پێشکەشکردنی نامۆژگاری و رێنمایی یان رەخنە بە تاییەت کاتیێک پیاوێکە هەلەیکە دەکات، وا لە پیاوێکە دەکات هەست بەوە بکات خۆشەویست نییە، یان ژنەکە دەستی بەسەرداکیشاو، پیاوێکە زیاتر پێویستی بە قبوڵکردن هەیە لەوێ پێویستی بە نامۆژگاری بێت، لە پێناو ئەوێ هەلەکە تێپەرێنێت و لێوێ فێربێت. کاتیێک پیاوێکە هەست دەکات ئافرەتێکە هەولنادات باشی بکات و بگۆڕێت، ئەوا هەست بە ناسوودەییکی زۆرتر دەکات لەوێ داوای پای یان بۆچوونی بکات.

تینگەيشتە لەم جیاوازیانەى نێوان هەردوو ڕەگەزەكە وادەكەت هەستىارى و ڕێزمان بۆ پێوستىبەكانى لایەنەكى تر زیاترىت، ئەوەش یارمەتیمان دەدات زیاتر پالەشتى بكەین. هەروەها كاتێك هەست دەكەین لایەنەكەى تر ڕێگرى لە هەول و خۆتێهەلقورپاندەمان دەكەت، ئەوە واتای واىە لە كاتەكە یان ڕێگەكەى پێى هەلساویەن هەلەمان كردووە.

كاتێك ئافەرەت ڕێگرى لە خۆتێهەلقورپانێ پیاو دەكەت:

كاتێك ئافەرەت چارەسەر و پێشنیازەكانى پیاو ڕەتدەكەتەوه پیاوێكە وا هەست دەكەت تواناكەى جێگەى ڕێسار و تاقىكردنەوهیە، پاشان وا هەست دەكەت ئافەرەتەكە باوەڕى پێى نییە و پشەتێ پێناوەستیت، ڕێزى ئەوەى پێشكەشى كردووە ناگریت، لەبەرئەوە جوۆرێك لە گوێتێنەدان ڕووە ئافەرەتەكە دەست پێدەكەت، پاشان ئافەرەتەكە گۆی لێ ڕاگرتنى پێهێژ دەیت.

ئەگەر پیاوێكە سەروشتى ئافەرەتى زانیابە كەوا بە دواى چارەسەر ناگریت، ئەوەى تووشى موفاجەنە نەدەبوو لەوەى پێشنیازەكانى ڕەتبكەیتەوه، بەلكو دەبواى پیاوێكە گۆنگرتن و هەست و سۆزى لە جێگەى چارەسەر و پێشنیازەكان پێشخستبایە.

لێرەدا هەندێ نمونەى هەلە دەهێنێتەوه كە لەوانەى پیاو تێى بكەوێت، كاتێك بەهەلى هەست و سۆزى ئافەرەت لێى كەمدەكرێتەوه، كاتێك چارەسەر و پێشنیازەكانى دەخێتە بەردەم، هەروەها بێر لە هۆكارەكانى ڕێگەگرتنى ئافەرەت لەم جوۆرە دەستەواژانە بكەیتەوه:

■ ((پێوستە بەم شێوەیە شلەژاوە نەیت)).

■ ((بەلام من ئەم قسەم نەكردووە)).

- ((نەو گەرتىكى گەورە نىيە)).
- ((باشە، داۋى لىبوردن دەكەم، ئايا دەتوانىن ئەم بابەتە بە تەۋاۋى لەبىر بىكەين)).
- ((بۆچى ئەم شتەى ناخاۋتنى لەبارەيموۋ دەكەين جىبە جىيى ناكەيت)).
- ((ئىنمە بەردەۋام دادەنىشتىن ۋ قسە لەگەلئە كدا دەكەين)).
- ((پىتۈستە خۆت پىتزار نەكەيت، مەن لەم قسەيەدا مەبەستەم ئەو واتايە نەبو)).
- ((ئىنجا دەتەۋىت چى بلىيت)).
- ((پىتۈستە بەم رىنگەيە پىرنەكەيتەۋ)).
- ((ئايا ھەموو رۆژتىكى پىشۋى راپىردوۋمان بەيەكەۋە بەسەر نەبىرد)).
- ((باشە، ئايا دەتوانىت ئەم كارە لەبىرىكەيت)).
- ((ئىستە زانىم، پىتدەلەيم چى دەكەيت)).
- ((باشە، باخچەكە خاۋىن دەكەمەۋە. نەمە دلخۆشت دەكات)).
- ((لەم بارەدا ھىچمان لەبەردەم نىيە بىكەين)).
- ((نەگەر تۆ گەلەيى لە كەردنى ئەم كارە دەكەيت، ۋازى لى بەيئە)).
- ((بۆچى رىنگە بە خەلگ دەدەيت بەم شىۋەيە مەسلەت لەگەلدا بىكەن؟ گونسان پىتمەدە)).
- ((نەگەر لەم كارەدا ناسوۋدە نىت ئەۋە ۋازى لىبەيئە)).
- ((باشە، لىرە بەدۋاۋە ئەم كارە بۆتۆ لىدەگەرپەم تا بىكەيت)).
- ((مەن لىرە بەدۋاۋە مەسلەت بەم شتە دەكەم)).
- ((بىگومان گەلگى بە تۆ دەدەم، چۆن دەلەيت مەن بايەخت پىنادەم)).
- ((ئايا دەتوانىت راستىم پى بلىيت لەم قسەيەدا مەبەستە جىيە)).
- ((ھەموو ئەۋى لەسەرمانە بىكەين ئەۋەيە ...)).
- ((بەھىچ شىۋەيەك ئەۋە نەبوۋ پرويدا)).

تیببىنى دەكەين نەم دەستەواژانە ھەولەدات ھەست و سۆزى ئافرەت رەتبىكاتەو،
يان پاكانە بۆ بىزارىيەكەى دەھىنئەتەو، يان چارەسەرىك پىشنىيازەدەكات ئامانچ لىتى
ئەوہىە ئەناكاو ھەست و سۆزى ئافرەت بگۆرپىت تا بىتتە نەرىنى. لە كاتىكدا ئەگەر
پىاو وىستى ھەستەكان بگۆرپىت تا بىتتە نەرىنى، يەكەجار لەسەرىەتى لە گووتنى
نەم جۆرە دەستەواژانە بوەستىت، ھەروەھا بىسەرىكى باش بىت بى ئەوہى پىشنىياز
پىشكەش بىكات، يان ھەستى ئافرەت پووجەلىكەتەو.

پىويستە پىاو تىببىگات ئەوہى رەتكراوہتەو كاتەكەيسە كە نەم دەستەواژانەى
تىداگووتراوہ يان سروشەكەيسەتى، نەك چارەسەر و پىشنىيازەكانى، ئەوكات ھەست بە
ھۆكارى رىگىرى ئافرەت دەكات لە تىھەلقوراندن، لەم بارەدا ھەلۆستەكە بە
شىوہىەكى كەسى لىكنادىتەوہ وەك ئەوہى مەبەست لەمەدا رەتكردنەوہ بىت. كاتىك
راھىتان لەسەر گوئىگرتنى گونجاو دەكات، بە خۆى پلەبەپلە دەبىنئىت چۆن ئافرەتەكە
لە راستىدا رىزى دەگرىت، تەنانت ئەگەر لە رووكاردا كارەكە بەم شىوہىەش نەبىت.

كاتىك پىاو رىگىرى لە ھەلقورتاندىنى ئافرەت دەكات:

كاتىك پىاو رىگىرى لە ھەلقورتاندىنى ئافرەت دەكات بۆ چاككردن و گۆرپىنى، ئەوہ
وا لە ئافرەت دەكات ھەست بەوہ بىكات گىرنگى پىنادات و، رىزى پىنداوىستىيەكانى
ناگرىت، ئەو كات ئافرەتەكە ھەست دەكات پالپىشتى نىيە، لەبەرئەوہ لە باوہ پىنى
كردنى دەوہستىت.

بەلام ئەگەر ئافرەت سروشى رەتكردنەوہى چاككردن و گۆرپىنى پىاوى بەم شىوہىە
بىرھاتبايەوہ، ئەوكات تووشى موفاجەئە نەدەبوو كە پىاوہكە رىگىرى لە نامۆزگارى و
رىنمايەكانى كرد، دەتوانىت تىببىنى ئەوہ بىكات لە راستىدا چۆن نامۆزگارى و
رىنمايى پىبىدات، نەك ھەر تەنھا زانىارى يان داواى ئاسايى بىت.

ئىستا ھەندى ئىمۇنە لەو دەستەواۋانە دەخەينە پروو كەوا ئافرەت بە ھەلە
پىشكەشى پىاوى دەكات وەك ئامۇژگارى يان پەخەنى ((بى گوناھ)) كەوا دەكات
پىاوەكە بىزار بىت و خۆ تېھەلقورپاندەنەكە پەتەكاتەو. لىرەدا پىتۈستە ئىمۇنەنى نەم
دەستەواۋانە باس بىكەين كە دەتوانىت دىوارىكى نەستور لە نىوانيان بىنادىنىت لە
بىزارى و وەرس بوون. لەوانەيە تىبىنى بىكەين پەخە يان سەركۆنەكردن لەناو نەم
دەستەواۋانەدا ھەبىت:

- ((چۆن تەوانىت بىرەكەيتەو لە كرىنى نەم جانتايە؟ يەككىكى نوتىت ھەيە تا
ئىستا بەكارت نەھىتەو)).
- ((ھىستا قاپەكان وشكەنبوونەتەو، سابوونى لەسەر كەلەكە دەبىت)).
- ((دەلىنى قۇت دىرئىبوو، ئايا كاتى كورتكردنەوې نەھاتوۋە؟)).
- ((جىگەيەكى گونجاو بۆ وەستانى ئوتۇمبىل ھەيە، دەي بىسوورپىنەو و لەوې
پاىگرە)).
- ((دەتەوېت كاتىك لەگەل ھاورپىيەكانت بەسەربەيت، نەي مەن؟)).
- ((پىتۈستە ھەندى كارەكەت كەمبەكەيتەو. بۆچى پۇژىك مۆلەت
وەرناگرىت؟)).
- ((لىرە دامەنى، چۈنكە بىز دەبىت)).
- ((پىتۈستە دارتاشىك بە كرى بگرىت، نەو لە تۆ باشتر دەزانىت نەم مېزە
چاكبەكاتەو)).
- ((بۆچى ئىمە ماوې خولەكانىكە چاۋەروان دەبىن؟ وامزانى پارەي
كەلۈپەلەكەت داۋە بە فرۇشپارەكە)).
- ((دەبىت كاتىكى زۆرتەر لەگەل مىندالەكان بەسەربەيت. كاتىك گەشت دەكەيت
زۆر بىرت دەكەن)).

- ((مەكتەبەكتە لە باریکی شیاو دایە. چۆن دەتوانیت کار لەم ژوورەدا بکەیت؟))
- ((دیمان لەبەوت کرد بیهێنیت. نایا دەتوانیت لە شونینکی گونجای دابنیت تا بۆت بیتەوه و بیهێنیت؟))
- ((تۆ نۆتۆمبیل بە خیرایی لێدەخوویت. نایا دەتوانیت خیرایەکتەم بکەیتەوه؟ نەگەرنا جاریکی تر لەگەڵدا ناپۆم.))
- ((لە جاری داهاوودا پێنمایەکانی سەر شەکە بخۆنەوه پیش کړینی.))
- ((من نەمزانی تۆ لە کوێ بوویت. بۆچی پەیوەندیت پێتو نەکردم و پێم بلنیت؟))
- ((دەلێی کەسێک لە قووتۆوه کە شەریەتی خواردووەتەوه.))
- ((بەم شێوەیە مەخۆ، تۆ سەرمەشقیکی خراب بە منداڵان دەدەیت.))
- ((نەم پەتاتەیه رۆتی زۆر تێدایە، لەگەڵ تەندروستی دلت گونجاو نییه.))
- ((تۆ کاتیکی تمواو بەخۆت نادەیت تا هەموو کارەکان تمواوبکەیت.))
- ((پێویستە لە کاتیکی زووتر داوا لە من بکەیت، من ناتوانم واز لەهەموو شتێک بهێنم و بپۆم.))
- ((ڕەنگی کراسەکت لەگەڵ پانتۆلەکت گونجاو نییه.))
- ((ھەمزە سێ جار پەیوەندی کرد و پرسیاری لیت دەکرد، کە پەیوەندی پێتو دەکەیتەوه؟))
- ((سندوقی نۆتۆمبیلەکتە لە باریکی شیاو دایە، ئەو کلیلەمی دەمویست نەمدۆزییەوه.))

ئافەرەت کاتێک نازانیت بە شێوەیەکی راستەوخۆ داوا یارمەتی لە پیاو بکات، ھەر وەک لە باقی پەرتووکیە کە دەبینین، یان کاتێک ناتوانیت چۆن بەشداری پیاو بیت

له بۆچوونىكى جياواز له بۆچوونى، هست به دسته و ستانى ده كات له وهى داوا هر شتى بكات بهى نه وهى رينمايى و ناموزگارى يان ره خنه پيشكهش بكات، بۆ نافرته زۆر گرنگه راهينان بكات له وهى قبولى پياوه كه بخاته روو له برى نه وهى ره خنه و گلهيى ناراسته بكات.

نه گهر تۆ نافرتهيت، له ههفتهى داهاتوودا ههولبده خۆت له سهر دهستگرتن به پالنه ره كانه له پيشكهش كردنى رينمايى يان ره خنه رابهيتيت، ميژده كه قه درى نه م شته زۆر ده گريت، ناگايى زياتر و چاوديرى زياتر بۆ پيداويستيه كان ده خاته روو. نه گهر تۆ پياويت، ههولبده له ههفتهى داهاتوودا خۆت له سهر گزيگرتن له هه موو نه وهى نافرته كه ده يلئت رابهيتيت. به گرنگيدان و ناگايى و ريزه وه گوئى ليتبگهر، ههولده تيبگميت له وهى ده ميويت چى له بارهى هست و سۆز و باردوخه كهى بلئت. خۆت له سهر زمان گرتنت رام بكه هر كاتيك ويستت پيشنياز و چاره سهر پيشكهش بكميت، يان كاتيك ناره زووت هه بوو سروشتى هست و سۆزى بگزييت. تۆ سهرت سوژده مييتيت كاتيك هه ستده كميت چند ريزت ده گريت و به ته نكته وهيه.

چۆن نافرته رينگه له ههولنه كانى گزيينى ميژده كهى ده گريت؟:

نه گهر سروشتى پياومان له ره تكدنه وهى ههولنه كانى ژنه كهى بۆ گزيينى زانى، نه وهى نافرته پيويستى پيه نه وهيه خۆى له سهر كه م تينه له قورپاندى نوئى بۆ گزيينى سروشتى و رهفتار و ههلسوكهوتى ميژده كهى رابهيتيت.

نه وهى بۆ هينانه دى نه مه سوودداره نه وهيه نافرته سه يري ههولنيسته كانى خواره وه بكات، ههولبدهات نه م پيشنيازانه ته بهنى بكات:

۱- هەولتە پرسیاری زۆر ئاراستەى ئەكەیت لەبارەى ھۆکاری ھەرسانییەكەى، ئەگەرنا ئەو وادەكەیت ھەستەبكات تۆ ھەولتە دەیت باشتەى بكەیت.

پێشنىاز: ئەو پشەنگۆى بچە كە ھەراسانە، تەنھا ئەگەر ئارەزووى قسەكردنى ھەبوو لەبارەى بابەتەكەو، كەمێك گرنگیدان بەشتەكە دەربچە، بەلام بەبێ ئەوێ تەركیز لەسەر شتەكە بكەیت و درێژەى پێدەیت. ئەو بە بانگەشە دادەنرێت بۆ ناخاوتن ئەگەر وىستى.

۲- لە ھەولتێ گۆرپن و باشتكردنى بوەستە بارودۆخكە ھەر چۆنێك بێت. ئەو پتەوستى بە خۆشەووستى و قبوولكردنى تۆ ھەمى لە پێناو گەشەكردنیدا.

پێشنىاز: بەراستى باوەرپت بە خۆى و بە تواناكەى ھەبێت لەسەر گەشەسەندنێ خودیدى، ناخاوتنى لەگەڵدا بكە بە ڕوونى ھەموو ئەوێ لە دەروونە بلى، بەلام پێداگرى لەسەر گۆرپنى مەكە.

۳- كاتێك نامۆزگارى و پێشنىازى پێشكەش دەكەیت، ئەو بەردەوام ھەست دەكات تۆ باوەرى پێناكەیت، یان ڕەتیدەكەیتەو، یان ھەولتە دەیت زال بێت بەسەرىدا.

پێشنىاز: ئارامبگرە، باوەرپت ھەبێت بەخۆى، ئەوێ دەیهوێت فێربێت فێردەبێت، چاوەڕوانبكە ھەتا داواى نامۆزگارێت لێدەكات.

۴- كاتێك پیاو یاخى دەبێت یان ڕەتى گۆران دەكاتەو، وا ھەست دەكات خۆشەووست نییە، لەوانە ڕەتى دانپێدانان بە ھەلە دەكات، چونكە دەترسێت خۆشەووستى زیاتر لە دەست بدات.

پیشنیاز: لیگه‌ری و با بزانیّت خوښه‌ویستی تۆ په‌یوه‌ست نییه به ته‌واویه‌تی نه‌و،
هه‌ولبده له‌گه‌لیدا لیبورده بیت.

۵- نه‌گهر تۆ له‌لای خوښه‌وه هه‌ندیک گۆرانکاریت کرد نه‌وه شتیکی چاره‌پوانکراوه
پالی پیوه‌ده‌نیت له‌لای خوښه‌وه گۆران بکات، به‌مه‌ وا هه‌ستده‌کات تۆ پاله‌په‌ستۆ
ده‌خه‌یته‌سه‌ری له‌ پیناو نه‌وه‌ی بیگۆریت.

پیشنیاز: هه‌ولبده کاروبارانیک بکه له‌پیناو خوښی و کامه‌رانی خوښه‌وه، پشت به‌و
مه‌به‌سته تا کامه‌رانت بکات.

۶- ده‌توانیت به‌ هه‌سته نه‌رتیه‌که‌ت به‌شداریت له‌گه‌لیدا به‌بی نه‌وه‌ی هه‌ولتی
گۆرانی به‌هیت، کاتیک هه‌ست به‌ قبوولتی تۆ ده‌کات نه‌وه لای ئاسانه‌ گۆریت
لیبگۆریت.

پیشنیاز: کاتیک له‌باره‌ی هه‌ست و سۆزه‌که‌ت یان تیبینیه‌ نه‌رتیه‌کاته‌وه
ناخاوتنی له‌گه‌لدا ده‌که‌یت، پتی بلی تۆ هه‌ولناده‌یت نه‌وه‌ی پتیلیت چیت له‌سه‌ره
بیکه‌یت یان نه‌یکه‌یت، به‌لکو ته‌نها داوای لیده‌که‌یت په‌چاوی هه‌ست و سۆزت
بکات.

۷- نه‌گهر له‌ جیاتی نه‌و برپارت دا، واهه‌ست ده‌کات تۆ هه‌له‌ی بۆ راسته‌که‌یته‌وه
و، به‌سه‌ریشی زال ده‌بیت.

پیشنیاز: هه‌ولبده نارامبه و له‌سه‌ر قبوولکردنی شته‌کان راییت نه‌گهر ته‌واویش
نه‌بیت، وا بکه هه‌ست و سۆزی لای تۆ گرنگرتیت له‌ ته‌واویونی شته‌کان، هه‌ولمه‌ده
وتارنیک پتیکه‌ش بکه‌یت.

کاریگەری ئەزمومونى راپردوو لەسەر ھەست و سۆزى ئىستاماندا:

گومانى تێدانىيە سالانى مندالى و لازى و ئەوەشى لە رووداو و ئەزمومون پىيدا دەپۆين، کاریگەريەكى گەورەى لەسەر پىنگەى ھەستکردغان بە سۆز و ھەستيارمانەو ھەيە کاتىك ئىتمە گەورەبووینە، مەرۆڤ تا رادەيەكى زۆر ئەنجام و پوختەى ئەزمومونى پىشووترە کە لە ژياندا پىيدا رۆيشتوو. ئاسان نىيە مەرۆڤ بتوانىت خۆى لەم ئەزمومون و ھەلۆيستانە پرزگار بکات، بەتاييەت ئەمە لە ھەلۆيست و مەملانىي ھەست و سۆزەو بە دياردەكەويت کە پىيدارۆيشتووینە، کەوا تيايدا بە چارەسەرى كۆتايى نەگەيشتووین تا ئەم ھەلۆيستانە بېرىن (دەريازىكەين). ئىستا ھەندىك نمونە دەھيئىنەو لەسەر ئەزمومون و مەملانىي ھەست و سۆزى راپردوو کە کاریگەرى لەسەر پىنگەى ھەلکردغان لەگەڤ ژيانى ئىستاماندا ھەيە:

- کاتىك رووداويكى ناوئىمىد و بىزارکەر بەژياغاندا تىدەپەرئىت، لەوانەيە ئىتمە ھەست بە توورەيى و ھەراسانىيەكى زۆر بکەين، تەنانت ئەگەر لە ژيانى ئىستاماندا گەورەش نەيىت و وادەکات ھەست بە توورەيى بکەين.
- کاتىك شتىك جىتى شەرم بە ژياغاندا تىدەپەرئىت، ئىتمە بەردەوام و بۆ ماوەيەكى زۆر ھەست بە شەرم دەکەين، بى ئەوێ ھۆکارىكى روون بۆ شەرمە زۆرەکەمان ھەيىت، لەگەڤ ئەوێ ژيانى ئىستامان ئاماژە بە ئاسايش و گەشبینى دەکات.
- کاتىك شتىكى بە ژياغان تىدەپەرئىت جىنگەى ھەراسانى و پەشوکاويە، لەوانەيە بەردەوام ھەست بە پەشوکاوى بکەين، لە ھۆى ئەم ھەراسانى و پەشوکاويەش ناگەين، لەگەڤ ئەوێ ژيانى ئىستامان ئاماژە بە ئارامى و باوەرپەخۆبوون دەکات.

■ كاتيك شتيك به ژيانمان تېده پېرېت واده كات ههست به دلتهنگي بكمين،
لهوانديه موبابه عهه نهم جوړه ههسته بكمين، له گهل هموو شهوهي له ژيانى
نيستاماندا بانگه شمي به خوښي و كامه رانييه وه.

بەشى پىنچەم

جىاوازى پەسەندىگەرنى پىياو و ئافرەت بۇ كاروبارمەكان

((إِنْ أَحَبَّ الْأَعْمَالُ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمَهَا وَإِنْ قَلَّ)) . حدیث نبوی

لە جىاوازىيە ديارەكانى نىوان پىياو و ئافرەت ئەو يە پىياو تەنھا گەرنىگى بە كاروبارىك كە باوەرى وايە ((گەورە)) يە دەدات، لە كاتىكدا زۆرىيە جاران ئافرەت گەرنىگى بە كاروبارى ((بچوك)) دەدات.

لەبەرئەو زۆرىك لە پىياو باوەريان وايە خەزەمەتتىكى گەورەيان پىشكەشى ئافرەت كەردووە كاتىك بە كارىكى گەورە ھەلەستەتت وەك ئەو شتىكى گەورە بۆ بىكرىت، لەو كاتە پىياو باوەرى وايە كە شتىكى زۆرى پىشكەش نەكەردووە كاتىك شتىكى بچوكى بۆ دەكات وەك ئەو گولتىكى بۆ بىكرىت يان پەيوەندى پىئە بىكات، دەبىن پىياو ھەلەدەدات كات و تواناى خۆى بىخاتەكار بۆ ئەو شتىكى گەورە پىشكەشى ھاوسەرەكەى بىكات، خەز ناكات كاتى خۆى لە شتى ئاساىى بەفپۆز بەدات، ھەلە لە پەفتارى پىياو ئەو يە باوەرى وايە ئافرەت بە ھەمان شىئە تەنھا حىساب بۆ شتى گەورە دەكات.

ئافرەت نەرتى وايە يەك غەرە بۆ ھەموو كارىكى گەورەى گەرنىگ يان بچوك دادەنەت. لە كاتىكدا پىياو دە غەرە بە بەدەستەھىنەت كە ديارىيەكى گەورە بۆ ژنەكەى دەكرىت، يەك غەرش بۆ ديارىيەكى بچوك، لەبەرئەو حىساباتى ئافرەت جىاوازە لە حىساباتى پىياو. پىياو لە كارانىكى ئاساىى كەمتەرخەمى دەكات وا گومان دەبات كەوا پىش ئىستە شتىكى گەورەى پىشكەشكەردووە لەم كاروبارە

بچوكانه‌ی ده‌پارتیزیت، ده‌بینیت سهری سورده‌مینیت و هه‌ست به ناښومیدی ده‌کات کاتیک بۆی دهرده‌که‌ویت که‌وا به‌های لای ژنه‌که‌ی زۆر که‌متره له‌وه‌ی پیشبینی ده‌کرد، هه‌روه‌ها هه‌ست پیناکات که‌وا هه‌موو کاریک به‌بی سهرکردنی قه‌باره‌که‌ی هه‌مان پله‌ی گرنگیان هه‌یه لای نافره‌ت.

پیاو به ماندوویتتی له کاره‌که‌ی ده‌گه‌ریتسه‌وه ، ده‌بینیت ژنه‌که‌ی هه‌راسانه و توورپه له‌وه‌ی ماوه‌یه‌کی زۆرله دهره‌وه‌ی مالی مایته‌وه و کاری خۆت ده‌که‌یت، پیاوه‌که سهری سورده‌مینیت وا گومان ده‌بات نه‌و له پیناو ژنه و منداله‌کانی کار ده‌کات. وا ده‌زانیت شتیکی زۆر پیتشکه‌شی ژنه‌که‌ی ده‌کات، چونکه کارده‌کات و رۆزی خیزان به‌ده‌ستده‌هینیت، به‌لام سهری سورده‌مینیت کاتیک ژنه‌که‌ی پیتی ده‌لنیت من زیاتر له تو کار ده‌که‌م، نه‌و چاودیری منداله‌کان ده‌کات، خواردن ناماده ده‌کات، قاپ ده‌شوات، ماله‌که خاوتن ده‌کاته‌وه... له‌وانه‌یه هه‌موو کاری پیاوه‌که لای ژنه‌که یه‌ک جۆره کاریت، له‌وکاته‌ی کاره‌کانی خۆی جۆراوجۆرن نه‌گهر بچووکیش بیت.

له‌وانه‌یه پیاو وا بیربکاته‌وه به هۆی کاره‌که‌ی شایسته‌ی (١٠٠) غره بیت و ه‌ک نمونه، که‌چی (٤٠) غره به ژنه‌که‌ی ده‌دات به هۆی چاودیری کردنی مال و خیزانه‌وه. که‌چی حیساباتی ژنه‌که زۆر جیاوازتره. (١٢٠) غره به خۆی ده‌دات له‌بهر کاروباره زۆره‌کانی مال که‌وا پیتهدله‌ستیت، به‌لام (٤٠) غره به می‌رده‌که‌ی ده‌دات له‌سهر تاکه کاره‌که‌ی، بی نه‌وه‌ی سه‌یری ده‌خلی ماددی بکات. لی‌ره‌دا تی‌بینی ده‌که‌ین چۆن جیاوازی حیساباتی ژن و می‌رد تووشی ململانی و جیاوازی‌یان ده‌کات، پیاوه‌که باوه‌ری وایه (٦٠) غره‌ی زیاتری له ژنه‌که‌ی به‌ده‌ست هیناوه که‌چی حیساباتی ژنه‌که دهرده‌که‌ویت به‌وه‌ی (٨٠) غره‌ی له پیاوه‌که زیاتره!

ده ترانزیت مملانی ژن ومیږد که مېکړتېمه کاتیک همدووکیان ههست ده کهن له
پښه ځی حساب و په سندی کاروباره کان جیوازان، با پیاو فیربیت هه لسانی به
کاروباری بچوک دلی ژنه که ی زور خوش ده کات، کاریگریه کی گه وړی لا ده بیت.
گرنگی بهم جوره کاروباره بچووکانه بدات که گرنگه لای ژنه که ی و، ژنه که به
کاروباری ((گه وړی)) داده نیت.

همدروها پیاو فیربیت کهوا کاروبارانیکې بچوک هه به هویمه ده توانیت له بهر
خوشی و نارامی ژنه که ی پښه لېستیت، زوری پیاوان هم شتانه ده زانن، به لām
گرنگیه کی ته وای پینادهن، چونکه راده ی کاریگریه که ی له سر ژنه که نازانن.

له وانه هه ندیک پیاو له سهره تاي ژيانی هاسرگیری یان کاتی ده ستگیری بهم
جوره کاره بچووکانه هه لېستیت، به لām دواتر گرنگی زیاتری پینادات، پیاو که ته نها
گرنگی به کاروباره ی ((گه وړی)) ده دات.

همدروها کاتیک پیاو بهم کاره بچووکانه هه لده ستیت ههست به باشېرون ده کات،
نه وهش له بهر هوکارگه لیک. له وانه له بهر خوشی و نارامی ژنه که ی دلخوشده بیت،
ژنه که چاودیرییه کی ده کړیت که شایسته به تی، هم کارانه یارمه تی ده دات ههستی
جیوازی نیوانیان به ووی جیوازیان له دیدگادا نه مینیت، جگه له هه ستکردن به
خوشی به ووی هم جوره کاره ته ندروست و چالاکانه.

که پیاو ههست به کاریگری کاروباره بچووکانه ده کات له سر ژن نه وه بوی
هه به هه ندیک رزگاری بکات له بیړه کی نه وهی ده ستکه وتی گه وړه تاکه پښه به بوی
دلی نافرته. همدروها فیرده بیت به ووی پښه کی زورتر هه به، که زور له ده ستکه وته
گه وړه کان بچووکتره.

لېږه دا هه ندى کاروبارى بچووک ديارده کمين پياو ده توانيت بيکات، کهوا کارېگه ريه کى گه وهى له نافرته ده کات، نه م ليسته ش هه موو شتيک نيه، شتگه لتيک هميه خوښه ده توانيت خوځى ناشکراى بکات:

- له نويژه کاني بوى بياړتته وه، پيشى بلت.
- له کاردا په يوه ندى پتو بکات بؤ هيچنا، تنها سلاو کردن نه بيت و دلنبايى لى بکاته وه.
- کاتيک گه رايه وه ماله وه؛ بچيته لاي له هره شويتنيکى مال بيت و سلاوى ليتيکات و باوه شى پيتيکات.
- پرسياى ديارى کراوى له باره ي پژه کميه وه ليتيکات و چى کردوه: ((سدرانه کت بؤ لاي ماموژنت چوښو؟)).
- کاتيک له باره ي شته که قسمى له گهل ده کيت، نه وهى له ده ست دايه وازى ليتيکته و سميرى بکه و گونى ليتيکته.
- دياريه کى بچووکى بؤ بکريت، نه گهر تنها گولتيک بيت.
- کاتيک باسى هه ست و سؤزه نرنييه کى ده کات، با هه ولبدات چاره سهر پيشکته نه کات.
- ميژوهه گرينگ و خوښه کاني ژيانى بزانت، وه پؤژى له دايکبوون يان هاوسه گر يان.
- بانگه شى ژه مى نيواره يه کى بکات بؤ دهره وهى مال به شيويه ک پيش پؤژانتيک ناگادارتکرد بيتته وه.
- با دانيشتنى لاي منداله کاني به خوځى بسپيرت، تا ژنه که سدرانى هاوپرته کى يان خميتکى بکات.
- په رتووکيتکى له باره ي بابتيک بؤ بکريت که حه زى به خوښدنه وهى ده کات.

- هەندىجار ھەلبەستىت بە نامادە کردنى ژەمى نيوەرۆ يان ژەمى ئىوارە، بە تايىبەتى پۆزى پشوو.
- گوئى لە ھەست و سۆزەكەى بگريت، بەبى ئەوھى بەرھەلستى ئەمە بکات.
- با نامادەبى خۆى بۆ ھەلسانى بە کارىك پيشانبىدات لەوھى ژنەكەى دەيەوئىت لە مالىدا.
- قسەى باش و خوشى بۆ بکات و بە خواردنەكەى داھەلبىلىت.
- وشەگەلىكى جوانى پىبلىت لەسەر باش چاودىرىکردنى پىوالەت يان جلويەرگى.
- ئەوھى دەيەوئىت لە خواردنەوھى كوپىك قاوھ يان چا بۆى بەئىت.
- لە كاروبارى مالى يارمەتى بدات، بەتايىبەت ئەگەر ماندووئىت.
- ئەگەر ماندوو بوو يان ھەراسانبوو ناگای لىبىت.
- ھەندىجار قاپەكانى خواردنەكە بشورىت.
- ھەندىجار گەرماو يان مەتبەخ خاوينبەكەيتەوھ.
- ئەگەر وىستى كەمىك بىدەنگ بىت يان بىر لە شتىك بکاتەوھ، با ئارەزووى خۆى پىراپگەيەئىت.
- وشەى داواى لىبورىن دووبارە بکەرەوھ تەنانت لە شتى بچووکدا.
- ئەگەر داواى يارمەتى کرد نەتوانى لەو کاتەدا بلى بەلى يان نەخىر، بەلام بەبى ئەوھى سەرزەنشتى داواكەى بکەيت.
- با پەيوەندى پىتوھ بکات و پى بلىت ئەگەر لەكاتى خۆى دواکەوت.
- گەشتىكى لەگەل ئەودا بۆ نامادە بکات.
- كۆمىنت لەسەر ھەست و سۆزى بدات: ((دەلىتى ئاسوودەى/ ئەمپۆ ماندووى)).
- ئۆتۆمبىل بە ئاگايەوھ لىبخوپىت و بە خىرا نەپۆت لەبەر ئارامى ئەو.
- بە ئۆتۆمبىل بىگەيەئىت بۆ ھەر شوئىنك كە دەيەوئىت بۆى پروات.

- ئەگەر پۇژۇنك يان دوو پۇژۇ يان زياتر نامادەنەبوو نامە يان پليتىكى بۇ بىئىرىت.
- كاغەزلىكى بچووكى بۇ بنووسىت، دەستەواژلىكى جوانى لەسەر بىت و بۆى جىبھىلرئىت وەك موفاجەنەيەك لە شونىتىكى مالدا.
- نافرەتەكە بىيىنىت وئىنەيەكى نوتى لەناو گىرفانى دابنىت.
- لە بۆنەى تايىەتدا وئىنەى بگرئىت.
- جل يان كراسىكى گونجاوى بۇ بگرئىت.
- وەك ديارىەكى بچووك پاكەتلىك چوكلىتى بۇ بگرئىت.
- واى لىبكات ھەست بكات ئەو لە ھەموو شتىك لاي گىرنگىرە تەنانەت لە منداڭ و كارىش.
- كاتىك لەگەڭ خزم و كەسەكانيانن زياتر گىرنگى پىبدات.
- لە دواكەوتنى لە لەبەرکردنى جل و بەرگەكەى بۇ چوونە دەرەۋەى بىورىت لەگەڭ ئەۋەى دواكەوتتوۋە.
- بۆنەيەك ھەبىت بەيەكەۋە جل لەبەرىكەن و بىرۆنە دەرەۋەى مال.
- بۇ چالاكىيەكى خوش بانگى بكات كە ھەزى لىيەتى.
- بۇ خواردن بانگھىشتى خواردنگەيەكى نوتى بكات.
- ھەندىجار كاتىك بەيەۋەكەۋە دەدوتىن دەستى بگىرن.
- پىى بلىت خوشم دەۋىت و پىزىت دەگرم، سوپاسى خوا دەكەم كە تۆى بە نىسب كر دووم.
- لىى بگەرئىت ھەزى لەچ بەرنامەيەكى تەلەفزيۇنى ھەيە سەيرى بكات.
- ھەندىجار لە باۋەشى بگرئىت، ئەگەرچى ئەگەرى پەيۋەندى سىكىسى لە گۆزى نەبىت.
- ھەندىجار شان و مل يان پىى بشىلىت.
- كاتىك لەسەر جىگەدا دەيەۋىت لىى نرىك بىتتەۋە با خاۋىن و بۆندار بىت.

- نەگەر ويستى بە ئۆتۈمبىل بۆ شۆيىنىك بىسات با ئۆتۈمبىلەكەى بشوات و خاوينى بىكات، با ئۇنەكەى بزانىت ئۆتۈيىلەكەى لە پىناو ئەودا شووشتوويەتى.
- نەگەر لە گەشتدابوو با پىيى بلىت پەيوەندى. بە كۆتۈە بىكات.
- لە گۆشەكانى مالدا شتى پىس بەجى نەھىلىت.
- جل و بەرگە پىسەكانى لە شۆيىنى شووشتن دابىت، نەك لە ھەر شۆيىنىك فرىنى بدات.
- بەردەوام گرنگى بە پاككردنەوى ددانەكانى بدات.
- ھەندىجار تەختەى خەو يان ژوورى نووستن رىكىخات.
- پىيى بلىت ((خۆشم دەوتىت)) ھەر ھىچ نەيىت چەند جارىك لە رۆژىكدا.
- لە رۆژىكدا چوار جار باۋەشى پىتابگىرت.
- نەگەر ويستى پالداغەمە بۆ ھەسانمە يان بىرىك نووستن پىيى بلىت.
- كاتىك لە مال دەچىتە دەرۋە پىيى بلىت نەگەر شتىكت دەوت بۆى بھىت.
- پاش بەكارھىنانى گەرماو، بەردەوام بە خاوينى جىبھىلىت.
- پىسارى لەبارەى شتە بچووكەكانەۋە لى بىكات كە ھەزى لىيە بىكات.
- لە خواردندا با خۆى گران نەكات كاتىك لەگەلدايە تا پارىزگارى لە تىبىنى و چالاكى خۆى بىكات.
- ھەندىجار پىداويستىەكانى مال بىگىرت.
- شىرىنىيەكى بۆ بىگىرت كە ھەزى لىيەتى.
- كاتىك لىيى دوور دەكەۋىتەۋە پىيى بلىت تامەزروويەتى.
- ۋاي لىبىكات ھەستىبىكات بىۋەى نەو ھەزى لە ھەموو ئەۋەى دەپەۋىت بەدەستىبھىت، بەلام لەگەل ئەۋەشدا بەتەنگەۋەيە ئەۋەى خۆشى ھەزى لىيەتى بھىتەدى.
- ھەندىجار بۆ پىاسە لەگەلدا بىروات بۆ پارىك بەبى مىندالان.

- جلی شوراو له دهرهوه بلاويکاتمهوه بۆ وشکبونهوه.
- کاتگه‌لنکی تاييه‌تی هه‌بیت تا له‌گه‌ل ژنه‌کی به‌ته‌ن‌ها بن.
- به‌شانه‌کردنی قوێ هه‌لب‌ل‌یت.
- به‌دهم سوباسی بکات هه‌رکاتیک کاریک یان خزمه‌تیک نه‌گه‌ر به‌جوو‌کیش بیت
- پینشکه‌شی ده‌کات.
- کاتیک ده‌یه‌ویت بیهیتته‌پیکه‌نین و خوشی بهاته‌ده‌روونی، پیکه‌نیت و به‌زه
- بکات.
- ماچی بکات و خواحافیزی لی‌بکات کاتیک مال‌جیده‌هیل‌یت.
- به‌پنی توانا له‌هه‌مان کاتدا به‌یه‌که‌وه به‌چه‌ته‌ختی نووستن.
- کاتیک نه‌خوش ده‌که‌ویت خزمه‌تی بکات و ده‌رمانی پیدات.
- گرنگی به‌وه‌ی ده‌یکات له‌پۆژه‌که‌یدا بدات وه‌ک پرسیار له‌باره‌ی نه‌و په‌رتوو‌که‌ی
- که‌ده‌یخوینیت یان ده‌ینووسیت.
- هه‌ندیجار به‌ده‌ستی، ده‌ستی پیدابه‌یتیت کاتیک قسه‌ی له‌گه‌ل‌دا ده‌کات.
- کاتیک قسه‌ی له‌گه‌ل‌دا ده‌کات ته‌ماشای چاوه‌کانی بکات (به‌چاوه‌که‌ی
- گو‌ییستی بیت).
- هه‌ندی‌ک کات ته‌رخان بکات بۆ چاک‌کردنه‌وه‌ی شتی خراپ‌بوی ناو مال.
- پاش شووشنی قاپ و قاچاخ له‌وشک‌کردنه‌وه‌یان یارمه‌تی بده‌یت.
- هه‌ندیجار کاتیک شتی له‌پیداو‌ستییه‌کان ده‌ک‌پ‌ت شته‌کان هه‌لب‌گ‌ریت تا نه‌و
- به‌سه‌یتته‌وه.
- هه‌ندیجار ده‌رگای نۆتۆمبیل‌ی بۆ بکه‌یتته‌وه.
- پاش خۆ شووشن زه‌وی گه‌رماوه‌که وشک‌بکاته‌وه.
- یارمه‌تی مندا‌له‌کان بده‌یت له‌نه‌رکه‌کانی قوتا‌به‌نه‌یان.

- کاتیک کاتی تاقیکردنەوه کان نزیکدەبیتەوه پرسیار لە خویندنی منداڵان و نامادەیان بۆ تاقیکردنەوه بکەیت.
- بە گرنگیەوه پرسیارى دایک و باوکیان لى بکات و هانیبدات سەردانیان بکات یان پەيوەندیان پێوەبکات.
- لە گۆفاریان هیتر ئەو هەوال یان زانیاریە گرنگە بۆ بخوینیتەوه.
- گلۆپە خراپووەکانى ناو مال بگۆزیت.
- شووشەى پەنجەرەکانى دەرەوهى مالى بۆ خاوتنبکەرەوه.
- بۆ نمونە پێى بلێت: ((ئیستا هەندیک کاتی بەتالم هەیه، چیت دەوى بۆت بکەم)).
- بەشیوەیهک رێزى بگرت کە پێشتر کاتیک بوک و زاوا بوون دەیکرد.
- هەندیک کات دیریکی هۆنراوه کە حەزى لێهەتى و بەدلێتى بۆى بخوینیتەوه.
- چیرۆکیك یان رۆمانیک کە حەزى لێهەتى ببخوینیتەوه پێشکەشى بکەیت.
- کاتیک لە گەشت دەگەریتەوه دیاریهکی بۆ بهێنیت.
- لەسەر جوان ریکوینکی مالهوه پێى هەلبێنیت.
- بۆ نۆتۆکردنى جلپەرگەکان یارمەتیدات.
- بە کاریک هەلبستیت کەوا دەزانیت زۆر حەز بەکردنى دەکات.
- هەندىجار ژەمى بەیانی بۆ نامادە بکات.
- لەسەر،خوان چاوه‌پوانى بکات و خواردن نەخوات تا لەگەلى دادەنیشیت.
- هەندىجار ئەو زەڵاتەیهى بۆ نامادە بکات کە حەزى لێهەتى.
- گرنگی بە پڕوالەت و جلپەرگی بدات کاتیک بەتەنها بەیه‌کەوه لە مالن.

ئافرهت چى دەكات كاتيك مېردەى بەم جۆره كارانه ھەلدەستىت؟

كاتىك پىاو بەم جۆره كارە ئاسانانە ھەلدەستىت پىوتىستى بەو ھە ۋنەكەى تىبىنى بىكات، لە راستىدا ۋنەكە پىزى بىگىت، بۆ ئوونە دەتوانىت بىزەك لەسەر دەموچاوى بىكات، يان وشەگەلى پىداھەلگوتنى پىللىت و بە نەرمونىانى سوپاسى بىكات. ئافرهت كە مېردەكەى لەسەر ئەم جۆره كارانه ھاندەدات پالى پىتوھەدەنىت بەردەوام بىت و كارى زىاتر بىكات. ئەو ھەبىر مەكە لەوانەى پىاو لە كەردنى ھەندىك كار بەوستىت كاتيك ھەستەدەكات ئافرهتەكە پىزى ناگىت يان ھانى نادات.

بىگومان ئەو ماناى ئەو نىيە ئافرهت وا پىشان بدات ھەموو شتىك لەبەرى باشى داىە، لەوانەى گەرت و ناخۆشى بوونى ھەبىت، بەلام دەبىت ئەو پىگرنەبىت لەو ھە تىبىنى كارى باش بىكات و پىزى پىاو كە بىگىت، ھەردووكيان بەىكەو ھەتوانن گەرتەكان لە پىگەى كارىكى نەرىنى و گەتوگۆىەكى تەندروستەو تىبەرىتن.

لەسەر ئافرهت پىوتىستە ھەست بىكات و پىزى لە سروشتى پىاو بىگىت بەو ھە پىگەى گوزارشتكەردن لە خۆشەوېستەكەى و پىزىگرتنى ئافرهتەكە بەو ھە گەنگى و تەركىز لەسەر كەردنى كارىكى ((گەورە)) بىكات لە پىناو ۋنەكەى و خىزانەكەى، ئەگەر لەبىرى كە ھەندىك كارى بچووك بىكات ئەو بەلگە نىيە لەسەر ئەو ھە خۆشى ناوېت. ئافرهت لە پىگەى ئەم تىگەىشتە دەتوانىت دەروونى خۆى لە ھەراسانى و ناوېدى لە مېردەكەى ((زۆر كار ناكات)) پىزىگار بىكات، ئەوكات دەتوانىت زەمىنەىكى باشتر بۆ ۋىان و كارلىكەردن لەگەل مېردەكەى بدۆزىتەو ھەروە ھەتوانىت لەگەل ئەم تىگەىشتە داواى يارمەتى بىكات، بەردەوام سوپاسى بىكات لەسەر كەردەو ھەساكەرەكانى كە دەبىكات.

لهوانهیه هه‌ندێجار ئافره‌ت پێزگرتنی کاروباره‌کانی پیاوه‌که پش‌تگویی ب‌خات، به‌تایبه‌ت کاتی‌ک له‌ هۆشیدا راده‌ی پێویستی نهم جۆره‌ پیزگرتن و سوپاسه‌ ناناماده‌یه، یان کاتی‌ک بیروک‌هی نه‌وه‌ی من زۆرم پێش‌که‌ش‌کردوه‌، به‌لام نه‌و شتیکی وای پێش‌که‌ش‌نه‌کردوه‌ هاوتا بیت و ده‌ستی به‌سه‌ردا‌ب‌گرت. له‌ زۆرجاران لای ئافره‌ت سه‌خته سوپاسی پیاو ب‌کات یان رێزی ب‌گرت کاتی‌ک هه‌ست به‌ ناخۆشه‌ویستی پیاوه‌که ده‌کات، ته‌نانه‌ت نه‌گه‌ر له‌م هه‌ستانه‌شی هه‌له‌بیت. ئافره‌ت زۆریه‌ی جار کاتی‌ک توو‌په‌یه یان بێزاره هه‌چ کاروبار یان خزمه‌ته‌کانی پیاوه‌که نابینیت، چونه‌که له‌و کاتدا هه‌ستی نه‌وه‌ی زۆر زۆری پێش‌که‌ش‌کردوه‌ به‌سه‌ری‌دا بالاده‌ست ده‌بیت می‌رده‌که‌شی شتیکی وای پێش‌که‌ش نه‌کردوه‌ شایه‌نی باس‌کردن بیت. له‌وانه‌یه فه‌مروده‌ی پێغه‌مبه‌ر (صلی الله علیه و سلم) له‌ وه‌سفی ئافره‌تان ((یکفرن العشر)) ناماژه بیت بۆ نهم واتایه له‌گه‌ڵ جیاوازی حیساباتی ئافره‌ت له‌ حیساباتی پیاو نه‌وه‌یه ئافره‌ت غه‌یه‌کی گه‌وره به‌ کار‌یکی گه‌وره نادات که پیاوی ده‌یکات، به‌ل‌کو به‌ یه‌ک غه‌ واز ده‌هیتیت.

وا باوه ئافره‌ت ژبانی هاوسه‌رگه‌ری به‌ پێزگرتنی کار و هه‌وله‌کانی پیاو ده‌ستپێده‌کات، به‌لام له‌گه‌ڵ رۆیشتنی کات رێزه‌که‌ی که‌مه‌ده‌بیت‌وه، گومان‌ی وا بیت به‌رپر‌سیار‌تی پیاوه نه‌و کارانه ب‌کات جا بۆچی سوپاسی ب‌کات و رێزی ب‌گرت!

کاتی‌ک ئافره‌ت ده‌یه‌ویت خۆشه‌ویستی خۆی ده‌رپ‌ریت، واگومان ده‌بات نه‌مه له‌ رێگه‌ی پێش‌که‌ش‌کردنی کاروباره ساکاره‌کانی می‌رده‌که‌یه‌وه ده‌بیت، هه‌روه‌ک هیوا خوازه می‌رده‌که‌ی نه‌مه له‌گه‌ڵیدا ب‌کات، به‌لام به‌مه ناگای له‌ راستی جیاوازی پێداویستییه‌کانی بۆ یه‌کتر نابیت، ئافره‌ت ده‌توانیت له‌گه‌ڵ می‌رده‌که‌ی سه‌رکه‌وتنیکی گه‌وره به‌ده‌سته‌بیتیت، زۆر دل‌خۆشی ده‌کات له‌ رێگه‌ی کاروباره ب‌چوکه‌کانه‌وه نییه

که هیواداریهتی، به لکو له ږنگه ی ناگابرون له شتانه ی خواره وه ده بټت، پی پی هه لټبټت:

- گوزارشت به هست و سوزه نهرټټیه کانی بکات به بی نه وه ی سرزه نشتی پیای بکات یان وا بکات هست به سرزه نشت بکات.
- نه وه ی له نه وه دوه ټت به شتیه کی راسته وخو داوی لټبکه یت، بی نه وه ی ترکیز له سر شتانه بکه یت که پشتگوټی خستوه یان که موکوړی هه بروه تیایدا.
- کاتیک به کارټک هه لده ستا ناموژگاری پیټشکه ش نه کات، هه روه ها له سر نه م کاره ی سوپاسی بکات.
- ده بټت وریایت له وه ی چوژ گوزارشت له ناثومیدی خو ی له کارټک ده رپرټت که له پټناو نه وی کردوه.
- نه گهر له بیری کرد پیټیستیه که ی له کوټ داناه، با سهیری نه کات وه نه وه ی پشتگوټی خراوه یان شایسته ی نه م به رپرسیارټټیه نییه.
- هه ولټدات چیټکی راسته قینه له په یوه ندی سینکی له گه لیدا وهریگریټ.
- چاو لهو شتانه پیوشټت کهوا هه راسانی ده کات، به تایبته له بونه تایبته کاندا.
- نه گهر جارټک هستی به پشتگوټی خستنی کرد، با بچیته ژووریکی تر و نازاره که ی نارام بکاته وه و به دلټکی خو شه ویست و لټبورده وه بگه رټته وه لای.
- کاتیک له کاره که ی به ره و ماله وه ده گه رټته وه زور دلخو ش بټت.
- کاتیک له گشت گه رپاوه ماله وه وا بکات هست به سرزه نشتی ده کات له به رنه وه ی جټی هیشتوه.

- نه گهر ههلهی بهرامبر کرد پاشان ههولیدا ههندیک کاری ناسایی له بهر بهرژه وهندی نهو بکات، نهوهی لی قبوالبکات.
- نه گهر کاریکی لی داوا بکات و وهلامی دایهوه، کامهران به و له باریکی میزاجی و ههست و سۆزی باش به.
- نه گهر داوای کاریکی لی بکات و نهیتوانی جیبهجی بکات، با لیستیکی درێژ له هۆکارهکانی نهکردنی کاره که پیشکesh نهکات.
- نه گهر داوای لیبوردنی لی کرد، با لیتی وهریگریت و به خۆشهویستی و نهرمونیانی پیشوازی بکات.
- نه گهر له نهشکهوتهکهی هاته دهرهوه و سۆی گهراپهوه، با سزایی نه دات له بهرنهوهی وازی لهیتناوه و چووته نهشکهوتهکهوه. (سهیری بهشی شهشم بکه لهم پهرتوکه دا).
- وا نهکات ههست به تاوانبکات نه گهر ویستی ههندیک کات به تنها بیت.
- نه گهر یارمهتییهکت ویست داوای لی بکهیت، بهلام زۆر پێداگری نهکەیت و بههۆیهوه ههراسان نه بیت.
- نه گهر داوای شتیکت لی کرد و داوای لیبوردنی کرد، وامهکه ههست بکات بهوهی ههلهیه، چونکه نه کارهی نه کردوه، لیبوردنهکهی قبوالبکه.
- نه گهر داوای شتیکت لیکرد و داوای لیبوردنی کرد، بههۆی نه مهوه وا مهکه ههست به نازار بکات، وادابنیت کارهکی ده کرد نه گهر نهوکات توانای ههبوايه.
- نه گهر زانیت ههستت بریندار کردوه، داوای لیبوردنی لی بکه.
- نه گهر له بیرى کردبوو شتیك بهینیت که داوات لیکردبوو، به پێکهنین و نارام و خۆشهویستییهوه بلێ: ((هیچ نییه، دهتوانیت بۆم بهینیت)).

- له ریښه دا که نۆتۆمبیل لیده خوړیت نه گهر ریښه کی لی ونسو، نامۆزگاری و ریښمایي پتشکه ش مه که.
- نه گهر له حالتی توپره بووندا بو، ریښه کی بهرده و پرسیاری لینه که یان ههست به سهرزه نشتی نه کات به هو ی توپره بوونه که یه وه.
- نه گهر هه له ی کرد، هیچ نامۆزگاریه کی نه که هیت یان بلیت: ((نه وه م پی گوتیت)).
- نه گهر نه وه ی ویستی جیبه جی نه کرد، له سهر نه وه سزای مه ده.

چون ژن و میړد مامه له له گه ل دوو سیسته می جیاواز له په سندرکردنی کاروباره کان بکمن؟

پاش نه وه ی هه ریبه که له پیاو و نافرهت ههست ده که من سروشتیان جیاوازه له په سندرکردنی به های کاره کان که هه ریبه که یان پتشکه شی ده کات، له سهر هه ردو وکیان پیویسته چونیته می مامه له کردن له گه ل نه م شته بزنان. نه م تیبینییانه ی خواره وه ده توانیت سوود به هه ردو وکیان بگه یه نیټ:

| پیاو بزانیټ: | نافرهت بزانیټ: |
|--|--|
| کاروباره گه وړه و بچو وکه کان لای نافرهت وه که یه که. | له سروشتی پیاو نییه بیربکاته وه له وه ی به کاروباری بچو وک هه لستیت. |
| هه موو دیاریه کی گه وړه و بچو وک لای نافرهت گرنگه. | نه گهر پیاو به کاروباری بچو وک هه لته ستا نه وه به لگه نییه له سهر نه وه ی حه زی لی نییه . |

| | |
|--|--|
| پاهیتان لهسەر کردنی کاروباری بچووک بکات. | داوای هر شتیک که دهیهویت بکات، بهلام سوپاسی بکات و پیزی بگریئت لهسەر نهوهی پیشکشی کردوه. |
| با چاوهپوان نهکات نافرهت پازی بیت ههتا به کاری زۆر و بچووک نوقمی نهکات. | با چاوهپوان نهکات به کاروباری بچووک ههلبستیت تا پیزگریتن و سوپاسکردنهکی باشتر نهبیت لهسەر نهوهی پیشکشی دهکات. |
| کاتیک نافرهت بزهی لهسەر لیوه نهوه مانای نهوه نییه ههموو حیسابهکه له نتوانیان یهکسان نییه. | نهگهر به بهخشندهیی له پیاو هاته پیشهوه لهوانه وا گومان بیات حیسابهکه له نتوانیاندا یهکسانه. |
| نافرهت به شیهویهکی فیهتهتی داوای یارمهتی له پیاو ناکات، بهلکو پیشبینی دهکات پیاوهکه پیشکشی بکات نهگهر خۆشی دهویت. | پیاو چاوهپواندهکات ههتا داوای لیدهگریئت تهنها نهوکات خزمهتدکانی پیشکشی دهکات. |
| پاهیتان لهسەر وهلامداننهوهی پیداویستییهکان به کاروباری بچووکهکان بکات. | پاهیتان لهسەر داواکردنی یارمهتی له کاروباره بچووکهکان بکات. |
| لهوانهیه نافرهت کاریک بکات لهگهڵ نهوهی نهوه نییه که دهیهویت با بهشیهویهکی راستهوخۆ لیتی بیرسیت چی دهویت. | نهگهر نافرهت به کاریک ههتسا پیاوهکه وا دهزانیت به ههموو نهوهی لهسهریهتی ههتساوه، با هرچی دهویت داوا بکات. |

| | |
|---|---|
| <p>كاتېك ھەست بە پەنز و ھەراسانی دەككات، بسا زۆر تايبەقمەندى سوپاسكراۋەكانى ژنەكەى بە بىرخۆى بەينىتەۋە.</p> | <p>نەرىتى پىاو واىە ھەندېك نىشانەى پىاو دەپرېت (پەشەدەكاتەۋە) كاتېك برىندار دەبىت، بەلام پاش ئەۋە بۆى دەگىرېتەۋە.</p> |
| <p>لە جىاتى سزا، بە ھەر جۆرىك لە جۆرەكان با داۋاى لى بكات بەشئەۋەكى راستەوخۆ چى لى دەۋىت.</p> | <p>با ئافرەت نرەى زىاتر بەم كارانە بدات كە پىاو بە گەۋرەى دادەنىت(يان دەيىنىت).</p> |

بەشى شەشەم

هەلکردنى ئافرەت و پياو لەگەن ناخۆشىيە كاندا

﴿قَالَ مَا يَتْلُكَ إِلَّا تَكَلَّمَ النَّاسُ لَكِنَّةَ آيَاتٍ إِلَّا رَمَزًا﴾ آل عمران: ۴۱

لە جياوازييە گەرنەگەکانى نىوان ھەردوو پەگەزە کە چۆنىەتى ھەلکردنى ھەريە کەيانە لەگەن گرفت و ناخۆشىي و تەحەددىە کاندا. کاتىک پياو تووشى ناخۆشى و گرفتە کان دەبىت ئەو ھەموو تەركيزى خۆى دەخاتە سەر ئەم شتە، لەوانى تر دوور دەکەوتتەو ھەتا ھەولبەدات ئەم گرفتەنە چارەسەر بکات. لەو کاتەى ھەست و سۆزى ئافرەتە کە ھەموو بەم کاردە سەرقال دەبىت.

لەم کاتەدا ئەو شتانەى پياو دلخۆش دەکات جياواز دەبىت لەو شتانەى ئافرەتە کە دلخۆش دەکات. پياو ئەو ھەى پى باشە خۆى ئەم گرفتەنەى چارەسەربکات، لەکاتىکدا ئافرەت ھەست بە نارامى دەکات کاتىک ناخوتن لەبارەى ھەست و سۆزى دەکات کە پەيوەستە بەم گرفتەنەو، نەزانىنى جياوازی نىوانيان يان قبوڵنەکردنيان، دەبىتە ھۆى خراب لىکتىگەيشتن و جياوازيان کەوا دەتوانرێت خۆى لى لا بردیت.

با سەيرى ئەم نمونەيە بکەين کە ئەم خالە پوون دەکاتەو.

کاتىک حوسام بۆ مال دەگەڕێتەو ھەزى لە ھەندىک ھەسانەو دەکات بەو ھەى لەسەر کورسى درىژبىت يان لاپەرەکانى پۆژنامە ھەلداتەو يان سەيرى تەلەفزیۆن بکات، لەوانەيە بىرى بەھەندىک ناخۆشى سەرقالبىت کەوا لە پۆژە کەى تووشى

هاتووہ کہ تاکو ئیستا نہیترانیوہ چارہسہری بکات، لەبەر ئەوہ بۆ ھەندیک کات لەبەر خۆی بیاتەوہ.

ھەرۆھە ژنەکەى ئەمىمە، ئەویش ھەزى لە نارامى و ھەسانەوہیە پاش پۆژنیکى درێژ لەگەڵ ئەو ناخۆشى و گرفتەنەى تیايدا بوو، بەلام ھەسانەوہکەى لە پینگەى ناخواتن دەبیئت لەگەڵ مێردەکەى دەربارەى ئەوہى لە پۆژەکەدا پێیدا رۆیشتووہ، لەبەرئەوہ دەبینن گرژی لە نێوانیاندا ھىدى ھىدى دەردەکەوێت تا بە تورپەسوون و بێزارى دەگات.

لەوانەى ھوسام لە دلى خۆیدا بېربکاتەوہ لەوہى ئەمىمە زۆر قسەدەکات، لەوکاتەى ئەمىمە ھەستدەکات ھوسام پشتگوێى دەخات و ئەو ئاگایەى دەیەوێت پتێ نابەخشێت. نەگەر ئاگادارى سروشتى جیاوازی نێوانیان نەبن نەم ھەستانە لەیەکتريان دوور دەخاتەوہ. نەمەش گرتیکى دەگمەن نییە، بەلکو لە ھەموو پەيوەندىيەکى ھاوسەرگريدا بوونى ھەيە.

نەگەر ھوسام نەيزانى ئافرەت پتويستى بە ناخواتن ھەيە لەبارەى گرتەکانى تا کەمێک ھەست بە باشى بکات، ئەوہ بەردەوام دەبیئت لەسەر بېرکردنەوہ لەوہى ژنەکەى قسەى زۆر دەکات، لەبەرئەوہ ئامادەنىيە گوێ لە قسەکانى بگرت، ھەرۆھە نەگەر ئەمىمە نەيزانى مێردەکەى لەبەرئەوہ لاپەرەکانى پۆژنامە ھەلەداتەوہ تا بھەستەوہ يان ئارامبیتەوہ، ئەوہ بېنگومان ھەست بە پشتگوێخستن دەکات، لەبەرئەوہ بە بەردەوام ھەلەدات سەرنجى بۆ خۆى رابکێشێت و وا دەکات قسەى لەگەڵدا بکات لەوکاتەى ھەزى لەقسەکردن نییە. دەتوانرێت چارەسەرى نەم دوو گرتە بکرت، یەکەم بە تىگەيشتن لەوہى چۆنىەتى ھەلکردنى ئافرەت جىاوازە لە ھەلکردنى پىاو لە کاتى قەيرانەکاندا، دووہم لە پینگەى مامەلەکردنیکى گونجاو

له گهڼ نهم جياوازيانهمى نيتوانيان له جياتى نهوې همږ يه كه يان پيداگري له سر
گوزپنى سروشتى نهوې تر بكت!

دوور په پرتي پياو له ((نمشكوتدا)):

به گشتى له سيفه ته كانى پياو نهوېه كاتيك همږاسان ده بيت همږگيز قسمناكات
له باره ي نهوې له بړي دايه، له جياتى نهوې كه سيكي تر بخاته ناو گرفته كان كه
پنگه ي گرتووه، به لام نه گمږ به راستى هستى كرد پتيوستى به يارمه تى هميه بو
چاره سر كړدى گرفته كانى نهوې داوا ده كات، زور نارام ده بيت و بيده نگ ده بيت و له
خه لك دوور په ريز ده بيت له ((نمشكوتدا)) تا بير له چاره سرتيكي گونجاو بو نهم
گرفتانه بكتاموه، كاتيك چاره سر ده دوزيتاموه نهوې له دوور په ريزيه كه ي و
نمشكوتاموه ديتته دهره وه زور دلخوش ترو كامه ران ترو.

نه گمږ چاره سمرى گونجاوى نه دوزيتاموه، نهوې همولده دات همنديك كاروبار بكت
كهوا بوى هميه بو همنديك كات نهم گرفتانه ي له بير بياتاموه، وهك خويندنهوې
پوژنامه يان يارى يان سهر كړدى ته له فزيون. بهم شيويه همولتى نارامى ده دات له
پنگه ي له بيره خو بردنهوې گرفته كانى كار بو همنديك كات. نه گمږ گرفته كه ي
گه وره بو، نهوې پتيوستى به زياتر له تهنه پوژنامه يه كه هميه له پيناو نهوې
نارام بيتاموه، وهك باخچه به تهواوى پاك بكتاموه يان بهرو بيايان يان سهر كه وتنى
چياكان بچيت!

كاتيك پياو ده چيته ناو نمشكوتى بړي، به جزړك له دهوړوبه رى داده بريت،
به ته واوته ي بړي به تيگه يشتن له م گرفته و دوزينهوې چاره سر بوى سهر قالد هيت،
به شيويه كي كاتى ناگاي له دهوړوبه رى ناميتيت، هممو ناخوشى و
به ررسيار تيه كانى تر جتيگه يه كي ناگرننگ له گرنگي پيدانه كانى ده گريت، پياوه كه

لهوباره دا وهك نموه وايه ((دووريت)) له هه موو نموهی لهدووروبه ريدايه، زۆر شتی له بیره كات، وهك نموهی له جيهانی تاييه تی خۆی بیت. كاتيك له ماله وه قسهی له گهل ده كميته وهك نمويه (۱۰٪) ناگايی له مال بیت، لهوكاتهی (۹۰٪) ی هيشتا له كار ه يان به شويتیكي تره وه سمرقاله.

به هۆی نموهی ناگاييه كهی ناامادهيه، نه وه به تهواوه تی به تهركيز كردن له سهر گرفته كهی له ناو دهستی دايه سمرقاله، دهيه ویت چاره سهری بۆ بدۆزیتمه وه. هه رچه نه ده گرنگيدانی به م گرفته زياتر بیت، نموهی سمرقاله بونه كهی به دۆزينه وهی چاره سهر زياتر ده بیت. له م باره دا ناتوانیت ناگاييهك و چاودتيره كي تهواو به ژنه كهی بدات كه له حاله ی ناسايی پيیده دا، كه ينگومان ژنه كه پتويستی پتیه. بیری سمرقاله، دهسته وه ستانه له وهی جله مو بۆ بیری شلکات تا به نارامی به سيته وه، له گهل نه وه شدا، نه گهر توانی چاره سهریكي گونجاو بدۆزیتمه وه نه وه به شيويه كي راسته وخۆ هه ست به باشتر بون ده كات و، له نه شكه وته كهی دیته ده ره وه و، گرنگيپيیده ر و ناگايی زياتر له ژنه كه و نموهی له دهووروبه ريدايه ده بیت.

به لام نه گهر له دۆزينه وهی چاره سهر سهر كه وتوو نه بوو، نه وه به نه دكرای نه شكه وته كهی ده بیت بۆ هه ندیک كات. تا له م گرتو خانه يه بیته ده ره وه، ده ست به چاره سهر كردنی هه ندیک گرتی بچووك ده كات، وهك چااكر دهنه وهی ئوتۆمبيله كهی يان كرپنی هه مندی پيداويستی مال يان تۆيانی كردن. واته نه و كارانه ده كات كه پتويستی به زياتر له (۱۰٪) ی ناگايی و تهركيز كردن نييه، نه وه ش يارمه تی ده دات گرفته گه وه كه له بیره كات. پاشان له رۆژی دوايدا هه ولده دات بۆ نه م گرفته بگه ریتمه وه تا به شيويه كي سهر كه وتووانه چاره سهری بكات.

وہك نمونہ لەسەر ئەم بارە ئەم ھەلۆستە وەر دەگرین:

عەلا كاتێك پەشوكار دەبێت ھەڵدەدات ھەندێك كات بە سەیرکردنی ھەوائی تەلەفزیۆن بەسەربات، كە لە ڕینگەى گرنگیدانی بە چارەسەرکردنی ((گرفتەكانى جیھان)) گرفتەكەى لەبەر دەكات بە بەكارھێنانى (١٠%) لەو ئاگایەى لای بوونى ھەبە، دەتوانیت بۆ ھەندێك كات گرفتەكانى ڕینگەى ژیانیان گرتووہ لە بیر بكات، لە كەشى كار و بەرپرسیاریتیەكەى دەخەسێتەوہ، ھەندێك ئاگایى بە ژنەكەى و خێزانەكەى دەدات كاتێك لە كار گەراپەوہ.

لەكاتێكدا دەبینین موعتەز لە ڕینگەى سەیرکردنی یاریەكی وەرزشى لە تەلەفزیۆن ھەست بە ناسوودەبى دەكات، بەوہ دەتوانیت گرفتەكانى لە بیربكات و مێشكى خۆى بۆ ماوہیەك بەسێنیتەوہ، لە ڕینگەى چارەسەرکردنی گرفتەكانى تیپە وەرزشیەكەى . بێگومان لەگەڵ تۆمارکردنی ھەر گۆلێك كە تیپەكەى دەبكات زۆر دلخۆش دەبێت، بەھۆى ئەمەوہ ھەست بە بردنەوہ و سەرکەوتن دەكات، ئەگەر تیپەكەشى بەدۆزینیت وا ھەست دەكات كە ئەم دۆزانی دۆزانی نەوہ، لەھەموو بارێكدا، مێشكى ھەندێك لە گرفتە راستەقینەكەى ژیانى دەخەسێتەوہ.

بارەكە بە نەسبەت ھەموو پیاوێك ھەروایە، بەتالكردنەوہى بارگەى گرزى كەوا لەگەڵ سەیرکردنی ھەوائى جیھانى یان یاریەكی وەرزشى یان چالاكى تر دادیت، یارمەتیان دەدات لەسەر نەوہى بارگەى گرزى تر بەتالبكەنەوہ كە بە شیوہیەكی گشتى لە ژیانیان ھەستى پێدەكەن.

پیاو بە سروشتى خۆى ئارەزووى چوونە نێو ئەشكەوت دەكات لەبەر ھۆكارگەلیك، ھەندێكى باس دەكەین:

۱- حەزى لىيە بە شىۋەيەكى ديارىكراو بىرىكەتەۋە، ھەۋلەدەدات بە چارەسەرتىك بىگات.

۲- لەۋانەيە بىتار بىت يان نازارخوات لە شتىك، پىۋىستى بە ھەندىك كات ھەيە بە تەنھا بىت بۆ ئوۋى گىزىيەكەى كەمىك نارامبىتەۋە بەسەر دەرۋونى بالادەست دەبىتەۋە.

۳- لەۋانەيە لە بەرامبەر گىرتىك دايت چارەسەرى لا نەبىت، لە سىروشتى پىاو دانىيە دانبەۋەدانىت چارەسەرى لا نىيە، لەبەر ئوۋ پىۋىستى بە ھەندىك كات ھەيە بۆ گەيشتى بە چارەسەرتىكى داۋاكراۋ.

۴- ھەندىكجىر پىاو پىۋىستى بەۋەيە بە تەنھا بىت تا خود و ناسنامەى خۇى بەدەست بەيىتەۋە، بەتايىبەت كاتىك پەيۋەندىيەكى باش بەۋانەى دەرۋىسەرى دەبەستىتەۋە، بەۋىتەۋە دەگەرتتەۋە لايان ئەۋانى زىاتر خۇشەۋىت و بە تەنگىانەۋە دەبىت.

ئافرەت چى دەكات كاتىك پىاو دەچىتە ناۋ ئەشكەۋتەكەيەۋە؟

كاتىك پىاو پەنادەباتە بەر ئەشكەۋتەكەى دەستەۋەستان دەبىت لەۋەى ناگابى و چاۋدېرى پىۋىست پىشكەش بە ژنەكەى بىكات، گومانى تىدانىيە ئەم كارە سەختە لەسەر ژنەكە، بەتايىبەت پادەى سەرقالى پىاۋەكە نازانىت، ھىۋاخۋازە لەبارەى خەم و گىرتەكانى ئاخاۋتن بىكات، ئەۋكات دەتوانىت يارمەتى بدات و پالەپەستۆكەى كەم بىكاتەۋە، بەلام ئەۋەى رۈۋدەدات پىچەۋانەى ئەۋەيە، بەشىۋەيەك پىاۋە بىدەنگ دەبىت و قسە ناكات، ژنەكەش ۋا ھەستەدەكات پىشتىگۈيخراۋە، ھەرۋەھا دەزانىت

بیتزاره، به لام به هه له گریمانه ده کات که پیاوه که گرنگی به خۆی و ههست و سۆزی ژنه که ی نادات، چونکه قسه ی له گه لدا ناکات.

به گشتی نافرهت نازانیت پیاو چۆن له گه ل قهیرانه کان هه لده کات، وا پیتشبینی ده کات پیاوه که سینه ی خۆی بژ بکاتهوه و لمبارهی هه موو گرفته کانهوه قسه ی بژ بکات ههروه ک نافرهت واده کات. ده بینن نافرهته که بیتزاره کاتیک ده بینیت پیاوه بپندهنگه و بیرده کاتهوه، یان کاتیک ته له فزیۆن پنده کات و گوێ له هه وال ده گرت بێ نهوه ی هیچ ناگاییه که به نافرهته که بدات که دهیموت.

هه رگیز شتیکی به رژیڕ نییه پیتشبینی بکهین پیاو کاتیک تووشی گرفتیک ده بیت یان ههست به گرژی و په شیوی ده کات دلی خۆی بکاتهوه و لمبارهی هه موو نهوه ی له دهروونی دایه قسه مان له گه لدا بکات، ههروه ها هه لیه داوای لیبکهین له گه ل ههست و سۆزی نهوه ی له دهرویه رینه هه لبکات کاتیک به گرفتیک له گرفته کان سه رقالده بیت، نه مه وه ک نهوه وایه کاتیک نافرهت تووشی گرفتیک ده بیت یان ههست به په شیوی ده کات داوای لی بکهیت نارام بیت و دابنیشیت و بیربکاتهوه.

کاتیک پیاو ده چیتته ناو نه شکهو تی بیری تا بیر له شتیک بکاتهوه، نهوه له بیرده کات جگه له خۆی تاکیک له تاکه کانی خیزان گرفتی تایبهت به خۆی ههیه، وه ک نهوه ی زمان حالی خۆی ده لیت: ((پتیوسته گرفتسی خۆت چاره سه ریکهیت پیش نهوه ی یارمه تی نهوانی تر بدهیت له سه ر چاره سه رکردنی گرفته کانیان)).

زۆریه ی جاران زۆر سه خته لای نافرهت نه مه هه لویتسه قبو لبکات، ده بینیت پیاوه که دووره په پتیه، نهوه وا ده کات ههست به بیتزاری بکات له میره که ی، له وانده داوای پالپشتی و هاندانی لیبکات پتداگری له سه ر مافه کانی بکات ههروه ک ده بینیت.

تینگیشتنی ئافرهت له سروشتی هه لکردنی پیاو له گهڵ قهیران و گرفته کاندایا
یارمهتی ده دات له سهر نهوی به شیوهیهکی باشت شیکردنهوه بۆ رهفتاری پیاو بکات،
بهوی نه مه ڕینگه باشه که بهتی له سهر هه لکردندا، نه ک گوزارشتکردن له ههست و
سۆز و ههلوێستی له گرفته که دا، به مهوه هاریکاری له گهڵ پیاوه که دهستپێدهکات
تا نهوی دهیهوێت دهستی بکهوێت، له جیاتی نهوی مملانیستی له گهڵ بکات یان
سهرزهنشتی ڕینگهی هه لکردنی له گهڵ قهیرانهکان بکات.

لهوانهیه لای پیاو شاراو هه بێت کاتیک دووره پهرتیز دهییت و دهچیته نهشکهوته که ی
ههست بهوه نه کات چهند له ژنه که ی دوورده کهوێتتهوه، به لام کاتیک پیاوه که پله ی
کاریگهری دووره پهرتیزیه که ی له سهر ژنه که ی ده زانییت، نهوکات دهتوانییت زیاتر له
ههلوێست و ههست و سۆزی ژنه که ی بگات که ههست به پشتگوێخستن و
گرنگی پێنه دان دهکات.

کاتیک پیاو سروشتی هه لکردن و ههلوێستی ئافرهت له باره ی دووره پهرتیزیه که ی
نازانییت، دهست به بهرگری له خۆی و له رهفتاری دهکات به شیوهیه که دهییته هۆی
مملانی و مشتومری زیاتر، ئیستا پێنج ههلوێستی باوی خراب لیکتیگه یشتن
ده خهینه پروو:

١- ژنه که ی ده لێت: ((تۆ گوێ له من پانا گریت)).

پیاوه که پێده لێت: ((مه بهست چیه لهوی من گویت لێنا گرم؟ به لکو ده توانم
هه موو نهوی گووت بۆت دووباره بکه مهوه)).

کاتیک پیاو له نهشکهوتی بیریهتی دهتوانییت هه موو نهوی ژنه که ی ده یلێت
تۆماریکات ته نها به به کارهێنانی (١٠%) ی ناگایه که ی که نامادهیه، پیاوه که وا

داده نیت گوینگرنی (۱۰٪) گوینگرنیکی تهواوه، لهوکاتهی ژنه که داوای هموور ناگایی و ترکیزنیکی لی دهکات.

۲- ژنه که ده لیت: ((وا هست ده کم تو لیره دا له گن من نیت)).

میرده که ی ولامده داتهوه: ((مبه ست چیه لیره نیمه؟ نایا من نابینیت له پیشتم؟)).

پیاوه که شته که وا لیکده داتهوه بهووی جهستی له وینه چوژ ده لیت لهووی نییه، که چی ژنه که مبهستی بیر و هوشیه تی وهک نهوه نااماده یه.

۳- ژنه که ده لیت: ((تو هرگیز گرنگی به من نادهیت)).

پیاوه که ده لی: ((بیگومان من گرنگی به تو ددهم، له بهر نهوه هولددهم نه م گرفته ی له پیشمانه چاره سر بکم)).

لیکدانه وه که یو هلویتسه که، مادام به چاره سرکردنی گرفتیک سرقاله، نهوه به نه رینی به سریان ده شکیته وه نه مهش به لگه یه له سر گرنگی پیدان و چاودیریکردنی، که چی ژنه که مبهستی نهو یه هست به گرنگی پیدانی راسته وخو له گه لیدا بکات.

۴- ژنه که ده لیت: ((من وا هست ده کم بایه خه م پی نادهیت)).

پیاوه که ده لیت: ((نه م قسه یه نامویه. به دلنایی تو به نسبت من گرنگی)).

پیاوه که هلویتستی خوی لیکده داتهوه بهووی هستی ژنه که ی هله یه، چونکه کاتیک گرفته که ی به رده می چاره سر دهکات، ژنه کهش سووددار ده بیت. که چی پیاوه که هست بهووناکات کاتیک ترکیز له سر یه گرفت دهکات و گرفته کانی تر

پشتگوي دهخات كه لاي ژنه كه گرنگن، نهوه هدر نافرته تيك بيت ههست به پشتگوي خستني كهسي دهكات، ههمان پەرچه كرداري دهبيت.

هـ کاتيک ژنه كه دهليت: ((تو زور بيرده كه يتهوه، بهلام ههست و سوزت نيه)).

پياوه كه دهلي: ((نهم بير كرده يه چ عه يتيكي ههيه؟ چون ده تهويت نهم گرفته چاره سهر بكم؟)).

پياوه كه ههلوسته كه وا ده بيت كه ژنه كه ي زور په خنه گره، له بهر نهوه بيرده كاتهوه تا بتوانيت گرفته كه چاره سهر بكات. ههست دهكات ريزي نهم ههولهي دهيدات ناگريت، بهلام له ههمان كاتدا دان به راستگويي ههست و سوزي نانيت.

پياو ههست به هه لگه رانهوه ي ناكات لهوه ي نارام و خوشه ويسته بيتته كه سيكي سارد و دوور په ريز، ههروه ها ههست به راده ي كاريگهري چووني بو نه شكهوت له سهر دهوور بهر كه ي ناكات.

له پيناو ژبانيكي نارام، ده بيت ژن و پياو يه ك تيگه يشتنيان بو يه كتر هه بيت به شيوه يه كي باشتر. كاتيک وادپاره پياو ژنه كه ي خوي پشتگوي دهخات نهوه ليتكدانه وه كي كه سي بو نهم كاره دهكات، نه گهر بزانيت ههولده دات له گهل كاريك ههولده دات، نهوه زور يارمه تي ده دات، هه چهنده ههست كردني به هه نديك نازار يان بيژاري لاي دوور ناكه ويتهوه. زوري جار نافرته له م كاتانه دا حه زده دات ناخاو تن له باره ي ههست و سوزي بكات، له بهر نهوه زور گرنگه به نيسه بت پياوه وه نازار و بيژاريه كه ي كم بكاتهوه، ههروه ها له سهر پياوه ههست بهوه بكات نافرته مافي خويه تي قسه له باره ي نهوه بكات له پشتگوي خستني و پالپشتي نه كردن ههستي پنده دات، ههروه ك پياويش مافي خويه تي له نه شكه و ته كه ي دوور په ريز بيت و كه م

قسه بکات. نه گهر ژنه که له هست و سۆزی تی نه گیش تراوه نهوه زۆر سهخته
نازاره که ی بهیښته دهره وه.

ناخاوتنی نافرته له باره ی گرفته کانی:

به گشتی له سیفه ته کانی نافرته نهو په کاتیک هراسان دهیښت یان هست به
گرزی ده کات، له پښه ی گهران بهو ی باوه پری پیته ی پالمه ستویه که کم ده کاتمه،
تا به ته واوه تی له باره ی گرفت و ناخوشیه کانی قسه ی له گه لدا بکات. بهم شپوه په
کاتیک نافرته ناخاوتن له باره ی هست و سۆزی خوی ده کات هست به باشتربوون و
نه منی په شپو ی ده کات. نافرته به شداری هست و سۆزی به نیشانه یه که له سر
خوشه ورستی و باوه پری ریز گرتن داده نیت، نه که بار گران ی به سر که سیکی تر،
نافره تیش به هه مان پښه یارمه تی نهوانی تر ده دات، هره وه چاوه پروانی هه مان شت
ده کات لهوانی تر کاتیک دهستی یارمه تی بو درژده کمن، نافرته هست به شهرم
ناکات لهو ی گرفته که ی خوی به دیاربخت، لای گرنه ی به پوخسارتکی بی گرفت
دهر که ویت هره وه پیاو ده بکات، نافرته هست به نارامی ده کات کاتیک ده زانیت
که سیک هیه باوه پری پی هیه و دلی خوی بو ده کاتمه و نهو ی سهرقالی کردوه
بوی بلیت، وه پیاو نییه گرنه ی بهو بدات گرفته کانی خوی به خوی چاره سر
بکات به بی یارمه تی هیچ که سیک.

کاتیک نافرته ناخاوتن له باره ی ناخوشیه کانی ده کات، پښه ندی ناخوشیه کانی به
گویره ی گرنه ی یان ترسناکیه کانی لای گرنه ی نییه. نه گهر هراسان بوو، نهو له
همه ور شتیک هراسانه، شته گوره و بچو که کان. لهو کاتدا لای گرنه ی نییه به
دوای چاره سر بو گرفته کانی بگه ریت، به لکو ته نها دهر وونی خوی لهو هست و

سۆزە پرووۋو ئەۋەي ھەراسانى دەكات يان سەرقالى کردووۋ بەتال بکاتەۋە، ئەۋەش لە پىڭگەي ئەۋەي کەسەيک بىت لىي تىبگات.

ھەروەك بىنيمان پياۋەكە لە کاتى قەيراندا ھەولیدەدا تەركیز لەسەر تاکە شتەيک بکات، بەنەيسەت ئافرەت شتە پىچەوانەيە، بازەي تەركیزی فراوان دەبىت، دەچىتە ناو ھەموو شتەيک لە يەك کاتدا. لە پىڭگەي ئاخاوتنى لەبارەي ھەموو گەفتەيکى چاۋەپوانکراۋ و بى تەركیزکردن لەسەر تاکە گەفتەيک، ئەۋە ئافرەت ھەست بە ئارامى و ئاسوودەيەيکى زۆر دەکات، کارى گەنگ ئەۋەيە ئافرەتەكە پاش قەسەکردن لەبارەي ھەموو گەفتەکان ئەۋە ھەست بە کارە راستەقىنە و بنەپەتەيەكەي دەکات کە سەرقالى کردووۋ، ئەۋەكات (مەغمو) نايىت ئەۋە کارى توۋشى ھەراسانى کردووۋ.

تا ئافرەت ئاسوودەتربىت، ئاخاوتن لەبارەي گەفتەکانى پابەردوو و، گەفتەکانى داھاتوو و، گەفتە چاۋەپوانکراۋەکان و تەنانە ئەۋە گەفتانەي کە ھەرگىز چارەسەري نەيە دەکات، سەرەتاي قەسەکانى لەبارەي ئاخۆشەيەك دەبىت، پاشان بۆ ماۋەيەيکى كورت بىدەنگ دەبىت پىش ئەۋەي بچىتە سەر ئاخۆشەيەكى تر و بەمشىۋەيە. ھەرچەندە بازەي قەسەکان فراوانتر بىت ئافرەت ھەست بە ئارامى زياتر دەکات، بەتايىبەت ھەولەدات بەدرىۋى و بەشەكى لەبارەي شتەکان قەسەبکات. ئافرەت ئاخاوتن لە بارەي ئاخۆشەيەکان و گەفتەکان و، خەم و پەژارەکانى و، ئانومىدەيەکانى و، خەۋنە بەدینەھاتوۋەکانى دەکات. ئەگەر ھەستى کرد کەسى گۆيگەر لىي تىنەگەيشتووۋ، ئەۋە لەسەر ئاخاوتن و فراوانکردنى قەسەکانى بەردەوام دەبىت، کە بىدەنگبۆۋ ئەۋە ھەست بە ئارامىيەكى زۆر دەکات. ئەمە پىڭگەي ئافرەتە لە ھەلکردنى لەگەل ئاخۆشەيەکاندا، داۋاكانى بە بىجگە لەم شىۋەيە، نەكۆلى کردنى ھەست بەخۆدى خۆي و سەفەتەكانى تىدايە.

ههروهك له پياو بينيمان كه چوو نه شكه و ته كه ي، كه ميټك له ناخوشييه كان به سه بۆ
 نهوه ي تهركيزي لاواز بكات كه بۆ چاره سه ركردني گرفته كه ي پيوستى پييه تي، به
 هه مان شيوه نافره تيش هه ست به وه ده كات ميترده كه ي له وه ي ده يه ويټ بيليت
 تينه گه يشتوو، پيوستى به وه يه قسه له سه ر ژماره يه ك گرفته ي تى كه ميټك گرنگتر
 بكات، هه تا هه ست به هه نديك ناسووده يى بكات، به لام نه وه له بير مه كه هه نديجار
 هه ست و سۆزه كه ي نازارداره، له وانديه له لايه ني هه ست و سۆزه وه به گرفته كانى
 خه لكى تر سه رقان بيت، يان هه ست به هه نديك ناسووده يى بكات له ريگه ي
 گفتوگوى ناخوشييه كانى خزم و هاورييه كانيه وه. جا ناخاوتنه كه له باره ي گرفته
 خوى يان گرفته كانى كه سى تر بيت نه وه له م ريگه گونجاوه وه هه ست به ناسووده يى
 ده كات.

نافره ت له باره ي هه ست و سۆزيه وه ناخاوتن ده كات له بهر هۆكارگه ليټك، هه نديكى
 باس ده كه ين:

١- بۆ نه وه ي زانيارى كۆيكاته وه يان بگوازيته وه (نه مه گرنگترين هۆكاره بۆ
 قسه ي پياو).

٢- تا هه ولبدات نه وه ي ده يه ويټ له راستى بيليت ناشكرا بكات (له و كاته ي پياو
 نه مه ده كات له بيده نگيدا).

٣- تا نه وه ي هه ستى پى ده كات له بيزارى و نازار پاله په ستوى له سه ر كه مباته وه
 (له كاتيكا له م باره دا پياو له قسه كردن ده وه ستيت).

۴- تا په یوه نډیه کې خوشه ویستی له پټگۍ قسه و به شدار یکردنی ههسته کانی بڼه یه کیکی تر بنیاد بنیت، تا راستی خوی و ههسته کانی بناسریت (ناره زوی پیاو بڼه هم کاریه بڼه خوی و به بیده نگی بیکات).

پیاو چی ده کات کاتیک نافرهت ده ست به ناخاوتن ده کات؟

کاتیک نافرهت ده ست به ناخاوتن ده کات له باره ی هه ست و سۆز و نه وه ی هه راسانی ده کات، پیاو به ره هلستی نه وه ده کات و ناسووده نییه، پیاو وا داده نییت ژنه که بڼه له باره ی گرفته کانی قسه ی بڼه ده کات تا به رپر سیار یتی هم گرفته نه ی بخاته نه ستوی نه و، هر چند نه و گرفته نه زیاتر بیت که قسه ی له باره وه ده کات نه وه هه ست به سه رزه نشتی لای زیاتر ده بیت؛ پیاو که نازانیت ژنه که له پیتا و که مکړنه وه ی پال په ستو له سه رخوی قسه ی بڼه ده کات، له به رنه وه نازانیت نه گه ر تنه نا گوئی لیگرت زور ریزی نافره ته که ده گرت.

پیاو که زوری جاران له باره ی گرفته کانی هه قسه ناکات تنه نا له به ر دوو هوکار نه بیت: یان له به رنه وه ی تا سه رزه نشتی که سیک بکات له سه ر هم گرفته، یان داوای ناموژگاری بکات؛ له به رنه وه نه گه ر نافره ته که زور هه راسان بوو، نه وه پیاو که قسه که ی لیکده داته وه به وه ی سه رزه نشته بڼه نه و، نه گه ر که میک هه راسان بوو، نه و وا لیکده داته وه به وه ی داوای ناموژگاری کردو و تا چاره سه ری پیشکه شبکریت، نه گه ر هه ستی کرد به رپر سیار یتی گرفته کانی ده خاته نه ستوی نه وه وه له و هیر شه دا ده ست به به رگریکردن له خوی ده کات، له هه ردو و باردا زور سه خته لای گوئی لی بگریت، نه و شته ی داوای ده کات راسته قینه یه.

چونکه له جیهانی پیاواندا، پاش نه وه ی به چاره سه رکردنی گرفتیک ده گن هه ست به ناسووده ی و نارامی ده که ن، پیاو پیشبینی ده کات نه گه ر ده ست پیشخه ری کرد

به‌وهی چاره‌سەر بۆ گرفته‌کانی ژنه‌که‌ی پیتشکه‌ش بکات نه‌وه واز له قسه‌کردن له‌باره‌ی ناخۆشییه‌کانی ده‌هینیت پاش نه‌وهی گوێ له چاره‌سەریک یان دوو چاره‌سەر ده‌بیت؛ به‌لام ده‌بینیت ژنه‌که‌ی له خستنه‌رووی گرفتی زیاتر به‌رده‌وام ده‌بیت، کاتیکیش ده‌بینیت چاره‌سەرکانی به‌ دل نییه نه‌وه وا لیکده‌داته‌وه به‌وهی پیتشینیه‌کانی ڕهت ده‌کاته‌وه و هیچ سه‌نگیتی بۆ دانانیت، له‌به‌ر نه‌وه هه‌ست به‌ ڕه‌فز و بێ‌پێزی ده‌کات.

له به‌رامبه‌ردا کاتیک پیاوه‌که هه‌ست به‌ هێرش ژنه‌که ده‌کات بۆ سه‌ری، نه‌وه به‌رگری له خۆی ده‌کات، باوه‌ری وایه نه‌گه‌ر ئهم شته به‌ خۆی بۆی باسکرد نه‌وه ژنه‌که هه‌ست به‌ هه‌ندیک ئارامی و ناسووده‌یی ده‌کات. به‌لام نه‌وهی له واقیعه‌دا ڕووده‌دات نه‌وه‌یه هه‌ر چه‌نده به‌رگری له خۆی بکات وا هه‌ست ده‌کات ژنه‌که لینی تیناگات، نه‌وه‌ش نازار و بێ‌زاریه‌که‌ی زیاتر ده‌کات؛ پیاوه‌که نازانیت نه‌وهی ژنه‌که‌ی لێده‌وێت پاکانه و لیکدانه‌وه نییه، به‌لکو ده‌یه‌ویت له هه‌سته‌کانی بکات و وای لیبکات له‌باره‌یه‌وه ده‌ست به‌ ناخاوتن بکات، نه‌گه‌ر له داواکانی گه‌یشته و به‌ باشی ڕفتاری کرد و گوێی گرت، نه‌وه پاش چه‌ند خوله‌کێک له گله‌یی و سکالاڵا بابه‌ته‌که ده‌گۆریت و له‌باره‌ی گرفته‌گه‌لێکی تر ناخاوتن ده‌کات.

نه‌وهی پیاو زۆر هه‌راسان ده‌کات نه‌وه‌یه گوێی له ئافه‌ته‌ ده‌بیت سکالاڵا له گرفته‌کانی ده‌کات، به‌لام ناتوانیت شتیکی وا بۆ چاره‌سه‌ری بکات، له‌وانه‌یه ئافه‌ته‌که ته‌نها له گوزارشتکردن له ترس و ناوهمیدیه‌کان سکالاڵا بکات، ده‌شزانیت هیچ که‌سیک ناتوانیت شتی بۆ چاره‌سه‌رکردنی ئهم کارانه بکات، له‌گه‌ڵ نه‌وه‌شدا له‌باره‌یه‌وه قسه‌ده‌کات تا هه‌ست به‌ هه‌ندیک ناسووده‌یی بکات، بۆ ئه‌وه‌یه له‌وانه‌یه ئافه‌ته‌ سکالاڵا له‌م شتانه‌ی خواره‌وه بکات:

- ((موجهه کی گونجاوم پینادهن له کاره کهم)).

- ((دایکم سالن دوای سالن نه خوش تر ده بیټ)).

- ((خانووه کهم قه باره کهی گونجاو نییه)).

- ((که شیکه وشکه، کهی باران ده بارتیت؟)).

- ((له ماوهی مانگانگی پابردوو، خهرجیمان زیادی کردووه)). کاتیک گوئیستی
نافره ته که ده بیټ به دوور و درژی قسان ده کات نهوه واده کات پیاو هوگری له
ده ستبدات، پیاوه که وا داده نیت نه گهر ژنه که به تمواوی و به درژی باسی به شه کانی
گرفته کهی کرد، نهوه واته پیوسته به تمواوی گرفته که بناسیت له پیناو نهوهی
چاره سریکه گونجاوی بو پیشنیاز بکات، سر له نوی تازانیت باسی هموو
گرفته کهی بو ده کات بو نهوه نییه به چاره سریک بگات، به لکو بو نهوهی بینیت
گرنگی پنده دات و لیتی تیده گات.

لهو شتانهی واده کات پیاو سهختی له گوگرتنی بینیت، نهوهیه وا گومان ده بات
زغیره به کی لوژیکی له ریکه خستنی گرفته کانداهیه که نافرهت قسهی له بارهیهوه
ده کات. به لام له راستیدا نافرهت له بابته تیکه ده چیتته بابته تیکه تر به شیوهیه کی
له خوړاو بیتله لباردن، پاش نهوهی گوئی له سی یان چوار گرفت ده بیټ، هست به
بیزاریه کی زورده کات، هملده دات پهیره ندیه کی لوژیکی له نیوان نهوه هموو
گرفتانه بدوزیتهموه. نه گهر پیاو زانی نافرهت ته نه پیاوستی به ناخواتنه له باره
گرفته کانییهوه، نهوه هست به ناسووده بی ده کات، هروه ها ده زانیت هموو
به شیکه گرفته که گرنگه بو نهوهی نارامیه کی گهره تری بو بهینیتهموه. هروه
نهوهی پیاوه که پیوستی به درژی و تفسیلی هیه له پیناو گه یشتن به چاره سریکه

باش، به هه مان شتیه نافرته پتویستی به ناخاوتنه لهبارهی ته فسیلاته کان تا نهوهای هه راسانی کردووه له بیر و هوئی بهینیتته دهرهوه.

لهو شتانهی نافرته ههست به ناسوودهیی دهکات کاتیک قسه له گهل نافرته تیکی تر دهکات. نهوه ههولدهدات رووداوهکانی ((چیرۆکهکه)) یان گرفته که پله به پله یان هیدی هیدی باس بکات، پتیش نهوهای به (گرینچکه) یان ناوه پۆکی بابه ته که بگات، کهچی نهم ریگهیه له قسه کردن لهبارهی گرفته که پیاو بیزار دهکات و ههست به ناومیدی دهکات، نهوهای وا دهکات پیاو گوئی بگریته نهوه نافرته که سهره تا ناوه پۆکی شته که ی پتیش بلیته، پاشان رووداوهکان به درتیشی، چونکه نهوهای پیاو ناسووده دهکات نهوهای له سهره تا دا بزانیته نهوشته چیه نافرته دیهویت پتیش بگات. ههروهه نهوهای ژنه که داده مه زرتیته به پیاه که بلیته نهو ته نهه دیهویت قسه لهبارهی گرفته کانیهوه بکات، پتویست ناکات چاره سهری بۆ بدوزیتسهوه، نهوه پیاو به ناسوودهیی و به نارامیهوه گوئی دهگریته. واباوه به هیزی ره تکردهوهای پیاو بۆ ناخاوتنی ژنه که له گهل به هیزی نه زانینی بۆ ژنه کهیه و سیفه تهکانی لهبارهی قسه ده کهمین گونجاو دهبیته. هه رچه نهه پیاو فیریبیته چون پتداویستهکانی ههست و سۆزی نافرته تیربکات بهوهای پالتیشی بکات و هانی بدات، نهوه بۆی ناشکرا دهبیته چهنه ناسانه گوئی لی بگریته.

گونجاندن له نیاوان جیاوازیهکانی ههردوو ره گهزه که:

پیاو و نافرته دهتوانن بهیه کهوه له ناشتی و ناسایشدا بژین له ریگهی ریترگرتنی نهم جیاوازیانهی نیاوانیهوه. به شتیه که پیاو فیریبیته ریتری پتویستی نافرته بۆ قسه کردن له پیتناو نهوهای ههست به ناسوودهیی بکات بگریته، پیاو دهتوانیته زۆر پالتیش و هاندهری نافرته بیته نه گهر هیچ شتیکیش نه لیته؛ ههروهه فیریبیته

کاتیک وا دیاره تووشی هیرشی نافرته که یان په‌خنه یان سه‌رزه‌نشستی بووه، نه‌م قوناغه کورته ده‌پوات، نافرته هر زوو هست به ناسووده‌یی له‌ناکاو ده‌کات، زۆرتەر پیزی ده‌گریته و قبولی ده‌کات، هه‌روه‌ها پی‌او هست بکات چۆن نافرته له‌باره‌ی گرفته‌کانییه‌وه به‌جوانی قسه‌کانی ده‌برپیت، نافرته که کاتیک هه‌ستده‌کات پی‌او که گوئی لی ده‌گریته نه‌وه له قسه‌کردن ده‌ه‌ستیت. پی‌او که ش هست به ناسووده‌یی ده‌کات کاتیک ده‌زانیت قسه‌کردنی نافرته که له‌باره‌ی گرفته‌کانی به‌هۆی نه‌وه‌وه نییه که که‌مته‌رخه‌مبووه له‌گه‌لیدا، یان هه‌لسوکه‌وتیکی هه‌له‌ی کردووه، له‌به‌ر نه‌وه ده‌توانیت گوئی له قسه‌کانی بگریته بی نه‌وه‌ی هست بکات به‌ر‌سیار‌تی چاره‌سه‌رکردنی هه‌موو گرفته‌کانی له‌سه‌ره.

له‌وانیه زۆرتیک له پی‌او‌ان هست نه‌که‌ن که‌وا ته‌نها قسه‌کردن له‌باره‌ی گرفته‌کانی بۆ نافرته چهند شتیکی شادیبه‌خشه، له‌وانیه نافرته‌ی تریان بینیه‌وه (له‌وانه دایکه‌کانیان) پاش ناخاوتن هه‌ستی‌ان به شادومانی نه‌کردووه، به‌هۆی نه‌وه‌ی هه‌ستی‌ان به‌وه کردووه پی‌او‌ان بۆ ماوه‌یه‌کی درێژ گوئی‌ان لی نه‌گرتوون، پاش نه‌وه‌ی پی‌او فیرده‌بیت چۆن گوئی ده‌گریته، نه‌وه کاریکی هه‌ژنه‌ری ناشکرا کردووه، گوئی‌گرتنی له ژنه‌که‌ی خۆی که ناخاوتن له‌باره‌ی گرفته‌کانییه‌وه ده‌کات یارمه‌تی پی‌او که ده‌دات له نه‌شکه‌وته‌که‌ی بیته‌ ده‌ره‌وه، هه‌روه‌ک له‌سه‌ر کاروباره‌کانی تر یارمه‌تی ده‌دات که پیتی هه‌لده‌ستیت وه‌ک سه‌یرکردنی ته‌له‌فزیۆن یان خویندنه‌وه‌ی پۆژنامه، هه‌روه‌ها گوئی‌گرتنی یارمه‌تی ده‌دات گرفته‌کانی پۆژانه‌ی به‌شیه‌یه‌کی کاتی له‌بیربکات.

هه‌روه‌ها نافرته فیربیت پیزی پتووستی پی‌او له‌کشانه‌وه و ناسووده‌یی بگریته له‌پێناو هه‌لکردن له‌گه‌ل نه‌و ناخۆشییه‌ی پووبه‌رووی ده‌بیتته‌وه. به‌مه‌ نه‌شکه‌وته‌ی پی‌او له‌بیری نافرته به‌مه‌ته‌لیکی گه‌وره‌ نامینیتته‌وه، هه‌روه‌ها هست ده‌کات له‌سه‌ری نییه

واز له پياو بهيښت تا له نهشکهوته کې دېته دهره وه. فېرېبېت چوونې پياو بڼو نهشکهوته کې به لږ ځه نېټه له سهر کېمې خوشه ويستېه کې بڼو نافرته کې، به لږ ځه به هڅې گرځي و په شپږمه وه به که له نه غامې ناخوشيه کاني ژيانيه وه سهرچاوه گرته وه، له بهرنه وه زياتر قبولي نه مېرغاړه ده کات، هرکاتېک پياوه کې سهرقال بېت و ناگای له وهی دهره ويستېه نافرته کې هسټيار و بېزار ناييت. هره وه فېرېبېت چوونې به نرم و نياني واز له قسه دهه يټېت کاتېک تيښي ده کات مېرته کې ناتوانيت ناگای له وه بېت کې ده يټېت به هڅې مانه وهی له نهشکهوته کېدا، چاوه رواني ده کات تا ناگای ليټي ده يټېت، هره وه بڼو ناشکرا ده يټېت نه گهر به ده م پټکېن و نرم و نياني داوا له پياوه کې بکات ناگای ته واړي پټېت، نه وه پياوه کې زوړ ناسوده ده يټېت له وه هره لې ترکيزي ناگايه کې بخاته سهر نافرته کې هر چنده هه نديجار سهخته له سهرې.

نافره فېرېبېت چوونې پياوه کې بڼو نهشکهوته کې وه که مه سه له يه کې که سيټي ليکنه داته وه، واته نافرته کې هوکاري نه مېرغاړه وه بېت، هره وه نه م کاتانه بڼو قسه کردني کې خوشه ويستانه له گه ل مېرديدا گوځاو نېټه، بڼو نافرته کې باشتره نه وکاته بېت قسه و گفتوگو له گه ل هاورپه کاني بکات، يان کاتېکي گوځاو به هه ندي کاروبار وه بازارکردن يان ورز يان کاروباري ناو مال بدات. نه و کاره گرنگه ي نافرته ده توانيت فېرېبېت نه وه به ده توانيت قبول و خوشه ويستې پټکېشي پياوه کې بکات، نه وه وا ده کات پياوه کې خيراتر له نهشکهوته کې بېته دهره وه.

بەشى ھەوتەم

سېفەتە دەروونىيەكانى ئافرەت

ئەۋەى پەيۋەستە بە پەيۋەندى بە ھاۋسە رگىرىيەۋە

﴿ وَأَصْبَحَ قُودُ أُمِّ مُوسَىٰ قَرِيحًا ﴾ القصص: ۱۰

ھەيە ھەندىك لايەنى دەروونى ئافرەت بە شەپۆلەكانى دەريا چواندوۋە بە شىۋەيەك كاتىك كەيفخۆش و كامەرەنە زۆر بەرز دەبىتتەۋە، كاتىكىش ھەست بە ھەراسانى دەكات و باۋەرى بەخۆى نامىتت ھەست و سۆزەكەى دادەبەزىت، ماۋەيەك ديسان ھەست و سۆزى سەرلەنۋى بەرزەبىتتەۋە بەم شىۋەيە ۋەك شەپۆلە ئالوگۆرەكانى دەريا.

كاتىك ھەست و سۆزى ئافرەت بەرزەبىتتەۋە و باۋەرى بەخۆى زىاد دەبىت، سەرچاۋەيەك دەبىت، خۆشەويستى و قورىانىدان و سۆز و پەرۋىشەكەى بۆ ئەۋانى تر كۆتايى نايەت. بەلام كاتىك شەپۆلەكانى نزمەبىتتەۋە و ھەست بە ھەندىك دلئەنگى دەكات ئەۋە لە ناۋەۋە ھەست بە بۆشايەكى گەۋرە دەكات، پىۋىستى بە خۆشەويستى و چاۋدېر ھەيە لەلايەن ئەۋانى ترەۋە، بە تايبەت مېردەكەى. لەۋانەيە لە كاتى بەرزبۈنەۋەى ھەست و سۆزى ئافرەت و ھەستكرەنى بە ئارامى، پىداۋىستى و ھەستەكەى كەربىتتە قورىانى بەرزەۋەندى ئەۋانى تر، يان ھەندى ھەست و سۆزى نەرىنى خۆى كپ كەربىتتەۋە، بەلام كاتىك شەپۆلى ھەستەكانى نزمەبىتتەۋە ھەموو ئەۋەى كپى كەردوۋەتەۋە بەدىارەكەۋىت، ھەست بە پىۋىستىكى زۆر دەكات بۆ تىركەرنى پىداۋىستىەكانى كە پىشتەر كەردوۋىتە قورىانى، پىۋىستىەكى زۆرى ھەيە

به‌وهی ئاخاوتن له‌باره‌ی گرفته‌كان و ناخۆشیه‌كان و هه‌سته نه‌رێنیه‌كانی بكات،
هه‌روه‌ها زۆر پێویستی به‌ كه‌سیكه‌ گۆیی لیڤگرت و لیی تیڤگات.

تاریكایی بیر (غیابات الحب):

هه‌ندێك كه‌س نزمبوونه‌وه‌ی هه‌ست و سۆزی ئافه‌رت ده‌چۆینن به‌وه‌ی ده‌چیتته ناو
بیرێك یان چالێكی قوول و تاریك، به‌شیوه‌یه‌ك ئافه‌رت ده‌چیتته بارێكی په‌شای له
په‌شبینی و، لاوازی باوه‌په‌خزبوون و، هه‌ستێكی نادیار كه‌وا هه‌چ لیكدانه‌وه‌یه‌كی بۆ
نییه‌، هه‌روه‌ها ئافه‌ته‌كه‌ نازانیت چۆن له‌م په‌وشه‌ بكات كه‌ به‌شیوه‌یه‌كی له‌ناكاو و
به‌بێ ناگاداركرده‌وه‌ی پێشوه‌خته‌ بۆی هاته‌وه‌.

ماوه‌یه‌ك ئافه‌ته‌كه‌ به‌ بنی بیركه‌ ده‌گات، به‌لام نه‌وه‌ گه‌شتی به‌رزبوونه‌وه‌ بۆ
هاتنه‌ده‌ر له‌م بیره‌ ده‌ست پێ ده‌كات، به‌تایبه‌ت نه‌گه‌ر هه‌ستی كرد به‌وه‌ی كه‌سیك
هه‌یه‌ خۆشی ده‌وێت و هه‌واخوازیه‌تی، به‌شیوه‌یه‌كی له‌ناكاو هه‌ست به‌ باشتربوون
ده‌كات، هه‌روه‌ك كه‌ به‌شیوه‌یه‌كی له‌ناكاو چووه‌ ناو بیركه‌وه‌. پاش نه‌وه‌ی له‌ بیركه‌
هاته‌ ده‌روه‌ هه‌روه‌ك پێشوو لی دێته‌وه‌، سه‌رچاوه‌یه‌ك خۆشه‌ویستی و چاودێری به‌
ئه‌وانه‌ی ده‌ورووبه‌ری ده‌به‌خشیت، وه‌ك نه‌وه‌یه‌ له‌سه‌ری پێویست بووێت به‌جیتته ناو
بیره‌كه‌ تا ده‌روونی خۆی پر له‌ هه‌ست و سۆز بكات تا پێشكه‌شی ئه‌وانی تر بكاته‌وه‌.

توانای ئافه‌رت له‌سه‌ر پێشكه‌شكردنی خۆشه‌ویستی یان وه‌رگرتنی له‌ ئه‌وانی تر
په‌نگدانه‌وه‌ی باری هه‌ست و سۆز و هه‌لوێستییه‌تی له‌ خۆدی خۆیدا، كاتێك له
بارێكی نه‌رێنی داده‌بێت له‌ هه‌ست و سۆزی له‌باره‌ی خۆی و قبوڵكردنی خۆی
نه‌وه‌ ده‌توانیت خۆشه‌ویستی پێشكه‌ش بكات یان له‌ ده‌ورووبه‌ری وه‌ری بگرت، كاتێك
له‌په‌وشێكی نه‌رێنی داده‌بێت له‌ خۆدی خۆی و باوه‌ری به‌ خۆی لاواز ده‌بێت، نه‌وه‌ زۆر
سه‌خته‌ له‌سه‌ری خۆشه‌ویستی پێشكه‌شی ئه‌وانی تر بكات یان لییان وه‌ریگرت.

ئالوگۆرى شەپۆلە كانى ھەست و سۆز لای ئافرەت

ھەستى بەھىز لە پىزگرتنى خود
ھەستى بەھىز لە پىزگرتنى خود
و سەرچاوەيەك لە خۆشەويستى
و سەرچاوەيەك لە خۆشەويستى
كۆتايى ناپەت.
كۆتايى ناپەت.

لاوازی باوەرپەخۆ بوون و نەبوونی توانا لەسەر

پىشكەشکردنى خۆشەويستى.

ھەلکردنى پیاو لە گەل ئالوگۆرى شەپۆلە كانى ئافرەت (قەبولکردنى ئالوگۆرى):

كاتىك پیاو ژنەكەى خۆى خۆشەويست و لىتى نزیكە ھەست بە ھىوايەكى زۆر و خۆشییەكى گەورە دەكات، بەلام ھەندىك لە پیاوان بە ھەلە گومان دەبن كەوا ئەم ھەستە بە ھەمان ھێزەو بە درێژایى تەمەن و لە ھەموو كاتەكاندا بەردەوام دەبێت. نمونەى ئەم پیاو، وەك ئەو ھەوایە كە باوەرى وایە دەریا لە دۆخى خۆى دەمىنێتەو بە شەپۆلەكان كە ھەندىجار بەرز دەبێتەو بەرزى ئاسمان و جارانىكى تر نزم دەبێتەو بە قوولایى دەریا. بىگومان ژيان پراوپرە لە گۆرانكارى، كەوا ژيانى خەلك و ھەستەكانیان بە لاریدادەبات، بە شێوەيەك شتەكان ئالوگۆردەبن و پۆژ دواى پۆژ دەگۆرێن، ھەروەھا شتەكەش لە پەيوەندییە مرۆفایەتییەكان بە گشتى و لە پەيوەندى ھاوسەرگيریدا بە تايبەتى بە ھەمان شێوە، پیاو كە لە نێوان نزیكبوونەو و دوركرەوتنەو لە ژنەكەى ئالوگۆر دەكات، لەوانەى بەجێتە ئەشكەوتەكەيەو ھەروەك بىنیمان، ھەروەھا ھەست و سۆزى ئافرەت ئالوگۆرى بەخۆیەو دەبىنێت بە بەرزبوونەو و نزمبوونەو، و، شورپوونەو بۆ بىركە. لەوانەى پیاو وا گومان ببات

کهوا گۆرانی میزاجی نافره ته که و ئالوگۆری شه پۆله کانی بۆ په فتار و ههلویتستی نه و له ژنه که یهوه ده گهریته وه؛ به دواى لیکدانه وهی نهم ئالوگۆرانه وه و به ستنه وهی به په فتاری خۆیه وه ده گهریت، به لām به هیچ نه غامیک ناگات، تا له هۆکاره کانی ئالوگۆری شه پۆله کانی ژنه که ی بگات. هه له ده کات کاتیک هۆکاری ههست و سۆزه نویسه که ی بۆ کاریکی باش که کردوویه تی ده گهریته وه، یان سه رزه نشتی خۆی ده کات کاتیک ههست و سۆزی نزمده بیته وه و باوه ری به خۆی لاواز ده بیست، له کاتیکدا شته کان زۆر جوانتر ده بن، وای لیکده داته وه کهوا به شیوه یه کی باش مامه له ی کردووه و، تواناداره له سه ر نه وهی دلێ ژنه که ی خۆش بکات. به لām له هه ندیک کاتی تر که دلته نگ ده بیست، پیاوه که ههست به شله ژان ده کات، چونکه پێش نیستا وای گومان ده برد له مامه له کردن له گه ل ژنه که ی و دلخۆشکردنی سه رکه وتوو بووه.

له وه لانه ی له وانه یه پیاو تیی بکهویت، نه وه یه هه لوئیدات ریگه له ئالوگۆری میزاج و ههست و سۆزی ژنه که ی بگرت، نه گهر ژنه که میشکی سه رقالبوو و باوه ری به خۆی لاواز بوو نه وه پیاوه که پێی ده لیت میشتک سه رقāl مه که و هه راسان مه به، به لām نهم قسه یه هه راسانه که ی زیاتر ده کات، چونکه ژنه که نه و کات ههست ده کات میرده که ی لیتی تیناگات و قه دری ههست و سۆزی ناگرت، پیاوه که ش باوه ری وایه هه ولده دات ژنه که ی له بیره که ده هینیته ده ره وه، له مانه وه تیایدا رزگاری ده کات. به لām کاره که له راستیدا نه وه یه کاتیک ژنه که ده چیته بیره که یه وه نه وه پتویستی به وه نییه کهس بیهینیته ده ره وه، به لکو پتویستی به وه یه ههست بکات میرده که ی له لایه تی و خۆشی ده ویت و چاودیری ده کات، ده یه ویت کاتیک به خۆی له بیره که هاته ده ره وه دلنیا بیت میرده که ی له سه ر ده روازه ی بیره که چاوه روانی ده کات. نافره ت کاتیک ده گاته بنی بیره که به شیوه یه کی ته واه له ههست و سۆزی نه رینی و لاوازی باوه ری به خۆ بوون مه له ده کات، هه له ی باو لای پیاو نه وه یه هه لوئیدات رزگاری بکات و

بیهیتنه سەر ناوه که و بۆی پروونیکاتهوه بهوهی نهچیتنه ناو بیره که و، پتویسته
یه کسەر له بیره که بیتهدهرهوه، بهلام له راستیدا ژنه که پتویستی بهوهیه یه کیک به
ههست و سۆز و نهرم و نیانییهوه گوئی لیبگرتت.

بهه شتویه شۆپوونهوه بۆ ناو بیره که خۆی له خۆیدا گرفتیک نییه پتویستی به
چاره سەر و چاککردنهوه ههیت له لایهن پیاوهوه، بهلکو شتیکی سروشتیه وه
گۆرانی بارودۆخی کهش و ههوا و گۆرانی شهپۆلهکانی دهریا، ههتیکی گونجاوه تا
پیاوه که تیایدا له لای ژنه که یه بوهستت، پالپشت و دلنیایی و خۆشهویستی خۆی بۆ
به دیاربخت.

لهوانیه پیاوه که کاتییک ژنه که یه له ناو بیره که دایه بۆ ماوهی چهند خوله کیک گوئی
لی بگرتت، بهلام نهوه گرهنی نییه بۆ نهوهی ئافرهته که بهه ماوه کورته ههست به
باشتربون بکات، بهلکو به پێچهوانهوه زیاتر ههست به ههراسانبون دهکات. وه
نهوهی له سەر ئافرهت بیت له بیره که دا شۆربیتتهوه و پتی به بنی بیره که بکهویت،
پیش نهوهی دهست به گهشتی سهرکهوتن بکاتهوه. ناخاوتنی ئافرهت له باره ی
گرفتهکانی لهه باره دا بهلگه نییه له سەر خرابی بارودۆخه که، بهلکو بهلگهیه له سەر
نهوهی نیستا به پالپشتی لیکردنی ئاسوودهیه، له بهرنهوه ئافرهته که به زمانیکی
پاراو ناخاوتن له باره ی ناخۆشیهکانی دهکات. زۆریه ی جاران سهرهتایی ههست به
باشترکردن دوا ده کهویت، بهلام نهوهی گرنگه نهوهیه ههست به پالپشتی میرده که ی
بکات بهی نهوهی ههولبدات پالپهستۆی بخته سهر بۆ نهوهی ((زوو)) له بیره که ی
بیتهدهرهوه.

له ههلهکانی که دا پیاو له تیگهیشتنی سروشتی ئافرهت و ئالوگۆپی میزاجی تیی
ده کهووت، کاتییک ئافرهته که له بیره که ی دیتهدهرهوه و یه کسەر بۆ سروشته

خۆشهويستی و باشهكهی دهگهړتهوه. پياو به ههله باوهړی وایه باشتربوونی میزاجی بهلگهیه لهسهړنهوهی ههموو گرفتهکانی که ناخاوتنی لهبارهیهوه دهکرد چارهسهریوه، سهړی سوړدهمیښت کاتیک ژنهكهی بۆ میزاجی پتیشووتری دهگهړتهوه بهشیوهیهك گهشتی شورپوونهوه بۆ بیرهكه سهړ له نوی دهست پتیدهکاتهوه، نافرتهكه گلهمی له ههمان شت دهکات که پیاوهكه وای دهزانی چارهسهریوه. نهو کات پیاوهكه ههست به شلهژاوی و پهشوکاوی دهکات و، نازانیت چی بکات. لهوانهیه کاردانهوهكهی نهړتینی بیت و له دهستانه هۆگریهوه سهړچاوهی گرتبیت، بۆ غوونه دهلئت:

- ((پتیشتر نهو ههموو قسهیهم گوی لیبوه)).
- ((چهندجار لهسهړمانه نهو ناخاوتنه دووباره بکهینهوه؟)).
- ((کهی نهو جۆره گرفتانه بهجی دههیلین؟)).
- ((من ناماده نیم سهړ لهنوی باسی نهو شته بکهم)).

لهوانهیه پياو ههراسان بیت، پاش نهوهی ژنهكهی دلنیاکردهوه بهوهی خۆشی دهویت و لهگهلی دهوستیت تا پالپشتی بکات، دهبینیت سهړلهنوی و پاش کاتیکهی کهم گومان له باوهړ پتیبوونی دهکات، ههست دهکات بهوهی دهیت پیاوهكه سهړ له نوی دلنیایی لی بکاتهوه، وهك نهوهی پتیشتر نهوهی نهکردبیت. لهبهړنهوه زۆرجار ژن و میړد دهچنه ناو ههمان ههلویتستی دووباره له مشتومړ و جیاوازی، بههوی تینهگهیشتنی نهو سروشتهی سووړی نافرتهوه.

ئەمەستانەنى ئافرەت دادەگىزىت كە لەبىردايە:

لە نىشانەكانى يەكەمى سەرەتايى شۆرپوونەۋى ئافرەت بۆ يىرەكە، زۆرۈر ئارەزۇ دەكات خاۋەندارىەتى مېردەكەى يېت و بەسەرىدا بالادەست يېت، دەيىنن بۆ غوونە: لە ھەمرو كارىكدا لەگەلدايە، يان پىداگىرى دەكات لەۋەى بۆ ھەر جىگەيەك بېجىت لەگەلدايېت.

ئەۋە لە بىرنەكەين ئافرەت كاتىك لە يىرەكەى دايە ھەندى ھەستى نەرىنى دېتەۋە ياد كە لە مىندالدا پىدارپۇشتەۋە، دەيىنن زۆر لەو گىرەت و ناخۇشيانەى لە ژياندا پىيدا پۇشتەۋە مۆرىكى ديارى لەسەر ھەست و سۆزى جېھىشتەۋە، بەتايەت ئەۋەى پەيۋەستە بە پەيۋەندىيەكەى بە دايك و باۋكى و ئەۋەشى لىيەۋە نىكە. بۆ غوونە: لەۋانەيە ژنەكە ھەست بە ھەراسانىيەكى زۆر بىكات تەنھا ئەۋەى مېردەكەى بىيەۋىت بۆ كار گەشت بىكات يان بىيەۋىت سەيرى ھىۋايەتتىكى خۆى بىكات، لەۋانەيە ھەردوۋىكىان ھەست نەكەن كەۋا ئەم كارە ھەستى نەرىنى پەيۋەست بە پىشتىگۆى خىست و يان پەتەردنەۋەى لا نۆتەردوۋەتەۋە، بەھۆى ئەۋەى باۋكى بۆ غوونە: بەردەۋام سەرقالبوۋە و لە ئەۋە و لە خىزانەكەى دۋادەكەۋت. لەۋانەيە ئافرەتەكە بەشپۈگەلىكى جىۋاز گوزارشت لەم ھەست و سۆزەى بىكات، لەبەرنەۋە لەسەر مېردەكە پىۋىستە ئاگاي لە سىروشتى دەرىپىنى ژنەكەى و ئەۋەى مەبەستىيەتى لە قسەكەى يېت، لەۋانەيە قسەى ئامازە بە پادەى پىۋىستى بىكات بۆ پالپىشتى و ھاندانى. ئىستا سەيرى ھەندى قسەى ئافرەت دەكەين كە لەگەل ھەست و سۆزىكى ديارىكراۋ دايە:

| هسته کان که نافرهت داده گریټ | نموکات ده توانیت بلیت: |
|------------------------------|------------------------------------|
| نا دلنیايي | ((من پټویستم به یارمندی زیاتری تو |
| دلخواوکی | هیه...)) |
| شپزه | ((چون ده توانم نهوه بکهم...)) |
| ناو میډی | ((من لهوه ناگهم)) |
| نهرینی | ((وا بزام کس نییه سوود |
| رینگه گرتن و په تکردهوه | وه ریگریټ...)) |
| باوه په خونه بوون | ((گرنگی پینادهم، چیت ده ویت |
| | بیکه...)) |
| | ((هرگیز نامو ویت نهوه...)) |
| | ((مه به ست چیه که گووت...)) |

نمو پیاوړی لهم سروشته ده گات ده زانیت ژنه که ی چووه ته ناو بیره که و به بنی گه یشتوه، زور پټویستی به قبول کردن و به وه یه خوښه ویستی پټشکesh بکویت، له جیاتی نهوه ی سرزه نشتی بکویت یان داوای شتانیکی لی بکویت که نه توانیت وه لامبداته وه یان جیبه جیتی بکات، چونکه لهم باره دایه.

کاتیک نافرهت هست به پالېشت و هاندانی میړده که ی ده کات که لهم باره دایه، نهوه له نویوه باوه پری به په یوه نډی میړده که یوه ده ست پټده کاته وه، هرو هه ده توانیت به نازادی بچیته ناو بیره که و لیتی بیته ده وه به بی نالوژی یان گرفت و ناخوښی زیاتره وه. نافرهت هست به دلنیايي ده کات کاتیک پیاوړه که ی لای کونی

بیره که وهستاوه، نهوهش هانیدهدات لهسهر شۆرپوونهوه مادام کهستیک هیه یارمهتیده دات. نهوکات دهتوانیت خۆی له کۆتی رابردوو و بهندی دهروونی و سۆزداریهوه پزگاریکات، که زۆریه کاتهکانی ژیانی لهگهلیدا بووه.

تیگه‌یشتنی پیاو له سروشتی ئافرهت یارمهتی ده دات داوای لینهکات ههست به ئالوگۆری ههست و سۆزی ئافرهت بکات بهوهی بهلگهیهک نییه لهسهر کهمهترخه‌می نهو یان چاودێری نه کردنیدا، بهلکو نهوه شتیکی سروشتیه ناتوانیت خۆی لێ لابادات، مارهیهکی کهمه و کۆتایی پیدیت، ههروهها ههست به رادهی کاریگه‌ری خۆشه‌ویستی و چاودێری بۆ ژنه‌کهی دهکات که له بیردایه له چاره‌سه‌رکردنی زۆریک له زام و برین کهوا له منداڵیهوه و سالانی پیشوو هه‌لی گرتبوو. نه‌م تیگه‌یشتنه زۆریک له مشتومر و جیاوازی نیتوان ژن و میرد کهم ده‌کاتهوه.

له هه‌له‌کانی ئافرهت به‌رامبه‌ر نه‌م سووپه‌ سروشتیه‌دا، نه‌وه‌یه هه‌ندیجار هه‌ولده‌دات وا پيشانبدات که هه‌موو شتی‌ک باشه، هه‌سته‌کانی خۆی ده‌شارتیه‌وه و هه‌ولێ پش‌ت‌گۆ‌ی‌خ‌ست‌نی پ‌ی‌ت‌وی‌ستی بۆ شۆرپوونهوه بۆ بیره که ده‌دات، له‌وانه‌یه کاتی‌ک نه‌مه ده‌کات هه‌ست به‌ دل‌نیا‌یی پ‌ا‌ل‌پ‌شتی می‌رده‌که‌ی بۆ خۆی ناکات، له‌ س‌زاکانی شۆرپوونهوه بۆ ناو بیره که ده‌ترسیت. له‌وانه‌یه نه‌وه له‌ هه‌راسانی له‌ می‌رده‌که‌ی و دوورکه‌وتنه‌وه‌ی لێ به‌ره‌م ب‌یت به‌ ش‌ی‌وه‌یه‌کی نادیار. هه‌تا ژنه‌که که له‌م باره‌ داب‌یت، گومان‌ی ت‌یدا نییه شۆر‌ده‌ب‌یت‌ه‌وه بۆ ناو بیره‌که‌ی، به‌لام به‌ش‌ی‌وه‌یه‌ک زۆر هه‌ست و سۆز و کار‌دانه‌وه‌ی له‌گه‌ل خۆی هه‌ل‌گرت‌وه.

مرۆ‌فه‌ه‌ندی‌جار له‌بار‌ه‌ی ژن و میرد دا هیچ جیاوازی یان م‌ل‌م‌ل‌انی‌ی لێ نه‌زان‌ی‌و‌ن، له‌ ناکاو گو‌ی‌ی لێ ده‌ب‌یت داوای ل‌ی‌ک‌ج‌یا‌بو‌نه‌وه یان ته‌لاق ده‌ک‌ن، م‌ن خۆم گو‌ی‌م له‌ ژن و میر‌دی‌کی به‌ ته‌مه‌ن بوو، که‌وا به‌ ژیا‌نی‌کی سه‌رکه‌وت‌وو ژیا‌بو‌ون، خ‌یزانی‌کی

باشيان پەروەردە كەردبۇ، بەلام لەناكاو كاغەزى تەلاقىيان لە نىوانىندا مۆركەرد،
كەشيش ھۆكارەكانى نازانىت.

مرزۇ كاتىك ھەستە نەرتىيەكانى خۇى دەخواتەو، ئەو ھەگەر ھەيە لەگەلدا زۆر
لە ھەست و سۆزى نەرتىنى بشارىتەو، خۆشەويستى لەنىوان ژن و مېرد نامىنىت،
پىنگرى نەو ھى جىاوازى و مەملانىتى لە نىوان ژن و مېرد پوونەدات كارتىكى دروستە،
بەلام لە پىنگەى شارەنەو ھەست و سۆزدا نابىت، چونكە زوويان درەنگ ئەم
ھەست و سۆزانە دەتەقنەو.

شۆپوونەو بۆ ناو بېرەكە، نەو ھى لە گومان و ناخاوتن لەبارەى ناخۆشى و
سۆزدارى نەرتىنى لەگەللى دايە، ھەموو ئەو ھەللىكى سروشتى و تەندروست بۆ
بەتالكرەنەو ھەست و سۆزەكان فەراھەم دەكات بە پىنگەيەكى پىكوپىك و بىزىان.

ھەندىك كەس ھەن دەرەكوتە جەستەيەكانى كەوا ئافرەت دادەگرتت لە ئازار و
ناخۆشەيەكانى ((سوورى مانگانە)) بۆ ئەو دەگرتنەو كە لە ئەنجامى شارەنەو ھى
ھەست و سۆزى نەرتىنى ئافرەتەكە و، بى تووانى لەسەر ھەلكرەن لەگەل ئەم ھەست و
سۆزانە دايە، ھەللىكى سروشتى بۆ نەپەخساندووە تا ئەو ھى لەناو دەروونى
بەينىتەدەرەو. لەم پەرتووكەدا پىنگەگەللىكى دروست باس دەكەين بۆ ھەلكرەن
لەگەل ھەست و سۆزە نەرتىيەكاندا، ھەروەھا پىنگەى دروست بۆ پىنگەگرتن لە
پوودانى جىاوازى و مشتومپ لە نىوان ژن و مېرددا.

ھەروەھا لە ھەلەكان پىياو يان ئافرەت وا گومان ببات كە لە كارەكە يان پىشەكەى
سەرەكەوتووە و بۆ كاتانىك تووشى شۆپوونەو بۆ بېرەكە نابىت، بەلكو پىچەوانەكەى
پاستە، چونكە ئافرەت كە دەچىتە نار جىھانى كار تووشى تەحەددى و ناخۆشىگەللى
دەبىت، ئەو ھى دەمخاتە ژىر پالپەستۆيەكى زۆرەو، لەبەرئەو لەوانى تر زىاتر

پېښېستى بدهويه ههست و سۆزى له دهروونى بهېښېته ددهوه. پېښېستى ئافرهت بۆ شۆپړبونده بۆ ناو بير به سروشتى كار و دهستكهوته كانى له كاردا كاريگه ر ناييت.

هميه باوهړى وايه سووړى ئالوگۆړى ميزاجى لاي ئافرهت مانگانېه، نه گهرچى تا ئيستا نه توانراوه نهم ماويه به ئالوگۆړى (سووړى مانگانېه) لاي ئافرهت بېه سترېته وه.

چۆن پياو يارمهتى ئافرهت ده دات كاتيك له بيردايه:

- رېنگه نى نه گرتت كاتيك ده چيته خواره وه يان سهرده كهوتنه سهره وه له بيره كه دا.
- سهرزه نشتى نه كات له سهر نهم چوونه خواره وه يان سهر كهوتنه سهره وه
- فير بېيت چۆن يارمهتى و خو شه ويستى و چاودى رى گونجاوى پيشكهش بكات.
- فير بېيت چۆن بمرگى ره شه باى ياخى بگرتت له سۆزداريه نمر نيه كه دا.
- فير بېيت چۆن خو شى بويت له بيره كه دا، هه وره كه خو شى ده ويت كه له دده وهى بير دايه.

ئافرهت له ناو بير و پياو له ئه شكهوتدا:

له وانديه له هه ندې باردا همره كه له ژن و ميژد له دورره پمريزى دابن، پياوه كه له ئه شكهوته كه يه تى و، ژنه كه شى له بيره كه يدا بېت. لهم بارده له وانديه بېينين همره وو كيان گلېمى له وى تر بكمن به وى پالېشتى پيشكهش ناكات و به تهاوى تى ناگات. له وانديه پياوه كه همراسان بېت له وى ژنه كهى وازى لى هيتاوه و له كاتيكدا لهم باره دايه و چووته ناو بيره كهى، به هه مان شتويه ژنه كهش همراسان ده بېت له وى

پیاوه‌که‌ی لہم بارہدا وازی لہیتناوہ و چووتہ‌ناو نہ‌شکەوتە‌کە‌ی، لەوانە‌یە مەلەلانی لہ نیتوانیندا پرویدات، چونکە پیاو داوای مافی خۆی دە‌کات و لەو‌ی خۆی لہ نہ‌شکەوتە‌کە بەند کردووە، لەوکاتە‌ی ئافرەت داوای مافی خۆی دە‌کات بەو‌ی ھەست بە نازار و نەرتنی و ھەراسانی دە‌کات.

جیتی بایەخە ھەست بەکەین کە پاشەکشە‌ی یە‌کێک لہ ژن و مێرد بۆ نہ‌شکەوتە‌کە یان بیرە‌کە، لەوانە‌یە پتووستی پاشەکشە‌ی ھاوشیوہ لای ئەو‌ی تر بوروژینیت بۆ ناو نہ‌شکەوتە‌کە یان بیرە‌کە، ئەو‌ی ئافرەت لەم بارەدا زۆر پتووستی پتیبە ئەو‌یە ناخاوتن لەبارە‌ی ھەست و سۆزی بکات، بە‌لام لہ سەختترین شت لەسەر پیاو ئەو‌یە گونیی لہ بگرت، کەم لہم بارە داہ، کارە‌کە چۆنە؟

چەند نەگەرێک ھەیە لہ بەرامبەر پیاودا بۆ پرووہ‌پرووہ‌وہ‌ی ئەم ھەلوستە:

۱. پیاو قبوڵبکات لەم بارەدا ناتوانیت گوی لہ ژنە‌کە‌ی بگرت لەگە‌ڵ خۆشە‌ریستی بۆ، پتووستە خۆی ناچار نە‌کات کارێک بکات کە بە‌دلی نییە.

۲. پیاو لەوہ بگات کە ئافرەت مافی خۆیەتی شۆربیتتەوہ ناو بیرە‌کە‌ی و ھەست بە ھەراسانی بکات، ئەو‌ش بە‌لگە نییە لەسەر پادە‌ی چاودێری یان کە‌متەر خەمی لەگە‌ڵیدا، لەبەرئەوہ با لەسەر ھەست و سۆزی، سەرزە‌نشتی نە‌کات.

۳. ئەگەر پیاو نە‌یتوانی پالەشتیبە‌کی داواکراو پێشکەش بکات، با ھەلوئیدات کارە‌کە ئالۆزتر نە‌کات و دە‌ست بە مەلەلانی و مشتومڕنە‌کات لەگە‌ڵیدا، بە‌لکو ھەلوئیدات دلتیایی بکاتەوہ پاش ماوہ‌یە‌کی کورت دە‌گەریتتەوہ لای، ئەوکات زۆر تواناداردە‌بێت لەسەر پالەشتیکردن و گوێگرینی بە شێوہ‌یە‌کی گونجاو.

۴. دە‌توانیت بە ژنە‌کە‌ی بلیت: ((تێدە‌گە‌م تۆ نازار دە‌چیتیت و ھەراسانیت، لەسەرم پتووستە لەگە‌ڵت بوەستم، بە‌لام زۆر سەختە ئیتسا بەم کارە ھەلبستم. من لہ

یەكەم هەلدا كە هەست دەكەم بڕێك باشتەر بوومە، لە پێشت دەبم و نامادەم بۆ پالێشتیكردن و هاندان و گوێ لێ گرتنت. با هەر یەكەمان هەندێك كات بۆ حەسانەوێ خۆمان دا بنێین، پاشان هەریەكەمان ئەوێ ئەوێ تر پێویستی پێیەتی پێشكەشی بكات)).

بێگومان ئافەرەت حەز لەم قەسە ناكات، بەلام تێدەگات و قبوولی دەكات، بە بیری دیتەوێ مافی خۆیەتی دووریکەوتتەوێ یان خۆی بۆ هەندێ كات بەند بكات، ناتوانیت ئەوێ مێردەكەێ دەیهویت پێشكەشی بكات.

لەوكاتەێ ئافەرەت دەتوانیت بەم شتانەێ خوارەوێ هەلبستیت كاتێك مێردەكەێ لە نەشكەوتەكەێ دایە و خۆشی لە بیر دایە:

- داوای لێنەكات گوێی لێ رابگریت، لە كاتێكدا ئەو لەم بارە دایە.
- هەولنەدات هەلۆستەكە لە رینگەێ مشتومڕەوێ خراپتر بكات.
- فێربیت چۆن چاوەروانی پالێشتی بكات كاتێك توانادارترە لەوێ پێی هەلدەستیت.
- بە بیری خۆی بەینیتەوێ پیاوێكە مافی خۆیەتی بجیتە نەشكەوتەكەێوێ.
- باوەر بەخۆی بەینیت كەوا هەندێجار زۆر سەختە پیاو گوێ لە ژنەكەێ بگریت.
- فێربیت چۆن ئاخوتن لەگەڵیدا بكات كاتێك نامادە دەبیت گوییستی ببیت.
- لەم جۆرە كاتانەدا دەتوانیت قەسە لەگەڵ خەلكی تر بكات وەك هاوڕێیەكانی.

بهشی ههشتم

سیفده دهروونییهکانی پیاو

لهوهی په یوهسته به په یوهندی هاوسه رگپیهوه

((یا عائشة ذریني أتعبد ربي)) حدیث نبوی

سووپری پیاو له نزیکی و دوورکومتنهوهی له ژنه کمیدا:

دهوتریت پیاو سووپریکی له په یوهندی خۆشه ویستی هیه که به ژنه کی ده به ستیتمه، نهم سووپه له قوناغه لیککی جۆراو جۆر پیکدیت، له قوناغیکدا پیاو زۆر له خۆشه ویسته کی نزیکه بیتمه، پاشان ههولتی دوورکومتنهوه ده دات، ده گهریتمه و سه ره نوی نزیکه بیتمه. سوودی هیه ژنه که نهم شته بزانت، چونکه له سه ر تیکمیشتنی دهروونی میرده کی و په یوهندی له گه لیدا یارمه تی ده دات. زۆریه ی جار ژنه که تروشی سه رسوپمان ده بیت کاتیک تیبینی ده کات میرده کی که میک لیتی دورد که ویتمه له گه ل باوه ری به وهی خۆشی ده ویت و ریزی ده گرت، ههروه ها پیاو به نهقه ست و به پلان برپاری نهم کاره نادات، به لکو سیفه تیکه لیتی جیانابیتمه، ههروه ک برپار نادات هه ناه بدات یان هه ست به برسییه تی بکات، نه وهش له نهجامی هه له وه نییه له نه ودا یان له ژنه کمیدا، به لکو سووپریکی سروشتیه له ژانی پیاو دا.

له وانه یه ئافره ت له لیکدانمه وهی په فتاری پیاو یان ئاره زووی له وهی که میک دووریکه ویتمه هه له بکات، چونکه زۆریه ی جار ئافره ت له میرده کی

دوورناكهوتنهوه تهنه نه گهر شتيكى نهرتني له نتيوانياندا ههبيت، وهك نهوهى باوهري پني نهبيت، يان به هوى همراساني يان نازاري بههوى نهوهوه، نايهويت سر له نوي تروشي نازار بيت، بهلام پياو ههز دهكات بو ماوهيك دووريكهوتنهوه، تهنانهت نه گهر هيج شتيك نهبيت پهيوهندي له گهل ژنهكهى تتيكيدات، راسته پياو ههنديجار دهتوانيت به هوى گرفتهوه له ژنهكهى دووريكهوتنهوه، بهلام زوريهى جاران هوكارى دووركهوتنهوهى نهم سووپهيه كه پييدادهروات.

نارهزوى كه ميك دووركهوتنهوهى پياو ليكندراوتهوه پاش نهوهى ههز و نهركى خوى له خوشهويستى و نزيكبوونهوه دههيتتهدى، ههولدهدات ناو به ناو پالېشتى سهرههوى خودى بكات. كاتيك پياو دهچته ناو پهيوهنديكى سوزدارى بههيز، نهوه دهست دهكات بهوهى ههست و سوز و نارهزوو و ناوات و پيداويستى ژنهكهى ههلبگريت، واز له ههست و سوز و نارهزوو و ناوات و پيداويستى خوى دههيتت يان دووردهكهوتنهوه، له گهل ههنديك دووركهوتنهوه ههولدهدات سهرههوى خوى به دهست بهيتتهوه و، سر له نوي پهيوهندي به ههست و سوز و ناوات و پيداويستى خوى بكاتهوه، پاش نهوه زورى پيئاچيت پياوهكه لهخوړا بو ژنهكهى دهگهپتهوه، بهوپهري هيز و ههز و ههست به خوشهويستى بو ژنهكهى وهك نهوهى پياوهكه نهتوانيت له شوتني خوى بهيتتهوه، بهلكو لهسهرهتې بهردهوام له جووله دايت جا له نزيكبوونهوه يان دووركهوتنهوه بيت.

سووپ نزيكبوونهوه و دووركهوتنهوه لاي پياو:

نارهزوويكي بههيز ← نارهزوويكي بههيز
نارهزوويك بههيز

بەنزىكبوونىۋە و خۆشەويىستى ————— بە دورىكەوتىنىۋە و سەرىنەخۆيى
بەنزىكبوونىۋە و خۆشەويىستى

كاتىك پىياو دەگەپتەۋە، ئەۋە بۆ ھەمان خال دەگەپتەۋە كە ژنەكەي تىايدا
جىھىشتىبۇ، زۆرىەي جار درك بە پىتويىستى ناكات بۆ چاككردنەۋەي ئەۋەي بەھۋى
دورىكەوتىنىۋەي پرويداۋە، ئەم دورىكەوتىنىۋەيە بەنىسەت پىياو شىتىكى سىروشتىيە،
لەۋانەيە شتەكە نافرەت ھەراسان بىكات بە تايىبەت ئەگەر ئەم سىروشتەي پىياو
نەزانىت.

تىنەگەيشتن لەم سوۋپە كەۋا پەيۋەندى پىياو بە ژنەكەي پىايدا دەۋرات، دەتوانىت
بىتتە ھۆي ئەۋەي گىرت و گىزى لەم پەيۋەندىيەدا دروست بىكات. ژنىك دەگەپتەۋە
كە چۆن پاش چەند مانگىك لە ھاسەرگىرىيەكەي تىيىنى كىرد مىردەكەي بە
شىۋەيەكەي لەناكاۋ و ھىدى ھىدى لىتى دورىكەوتىنىۋە، ھەزى بە قسە نەدەكرد،
ھەموو ئەۋە بەبى ھۆكارىكى روون و ناشىراۋە، ژنەكە ھەلىدا لىتى نىكىبىتتەۋە
بەلام بى، ئەنجامىبو، بەلكو ئەمە بوۋە ھۆي زىاتىر دورىكەوتىنىۋە، سەرم سوۋپا و
دەستم بە بىر كىردنەۋە كىرد لەۋ ھەلەي كەۋا لەۋانەيە كىردىم و ھۆكارىك بىت بۆ
دورىكەوتىنىۋەي مىردەكەي.

ھەلە لەم غونەيەدا ئەۋەيە ژنەكە ئارەزوۋى دورىكەوتىنىۋەي مىردەكەي لىتى بەۋەي
لىكىدايەۋە ئەۋ ھۆكارە، بىگومان ئەم كاردانەۋەيە سىروشتىيە لەم بارەدا. بەلام زانىنى
سوۋپەكە كە پىياو لە پەيۋەندىيەكەي پىايدا دەۋرات، دەتوانىت پالەپەستۆ لەسەر
ھەستى ژنەكە بە تاۋان و دلەۋاۋكى كەم بىكاتەۋە، دەزانىت ئەۋ ھەلە نىيە لە ھۆكارى
دورىكەوتىنىۋەي، ھەروەھا دەزانىت چۆن ھەلسوكەۋتى لەگەلدا بىكات بەبى ئەۋەي
شتەكان خراپتر بىكات يان ئالوگۆرتر بىكات، ۋاز لە مىردەكەي دەھىنىت ھەندىك

دووریکه ویتته وه تا ههست به سهریه خویی تهواو بکات، بئی نهوهی ته گهره بخریتته بهردهم نهم نارزه زووهیی، ژنه که دلنیا به پاش ماوهیه کی کم بوی ده گهریتته وه، له وهری خوشه ویستی و تامه زرویدا ده بیته.

نه گهر ری له میرد گیرا لهوهی دووریکه ویتته وه، له وانیه ههست به حهزیکه به هیز نه کات له نزیک بوونه وه. هه وئی نافرهت بۆ نهوهی بهردهوام میرده کهی لیسه وه نزیک بیته بوی ههیه نارزه زوی زۆر نزیک بوونه وه له ژنه کهی که مبهکاته وه، لیتره وهیه هه نندی کهس نزیک بوونه وه و دوورکه وتنه وهی پیاویان به جوولسی (لاستیک) چواندوه، کاتیک لیکرا ده کیشریته دریزتر ده بیته پاشان بۆ شیوه ناسایه کهی خوی ده گهریتته وه کاتیک بهری ده دهیت به لام به هیزتر. بهم شیوهیه کاتیک پیاو ههست ده کات له رادهیه کی تهواو له ژنه کهی دوورکه وتوه ته وه نه وه ماوهیه کی کم پاش نه وه له ره گه وه ده یگورپته و گه شتی گه رانه وه بۆ ژنه کهی ده سپیده کات، له ناکاو ههست ده کات وه که نه وهی نه توانیته ده سته رداري ژنه کهی بیته، ههستی به پتو سییه کی نوی ده کات بۆ خوشه ویستی و سۆز و ناوړلیدانه وهی.

له و تاوتویهی پیاو داده گریتته نه گهر بهردهوام له گهل ژنه کهی بیته، پتگری لیبکریته هه ندی که لیی دووریکه ویتته وه نه وه پیاو هه له شه ده بیته و میزاجی نا لۆگۆر ده بیته، له وانیه له گفتوگو و هه لسوکه وتی له گهل ژنه کهیدا نارزه زوی جوړیک له نه رتیی هه بیته، ژیا نی ژن و میرده که پۆتینی و بیزار کهر ده بیته، کلپه ی تامه زرووی و کاری گهری تیایدا نامینیته، له بهر نه وه هه موو کات ژن و میرد نامۆزگاری ده کرین به وهی هه ریه که یان هیوا و ناواتی جیاوازیان هه بیته، به شیوه یه که نه مه هه لی سروشتیان بۆ ده ره خستنیته ماوهیه کی کم له یه کتر دووریکه ونه وه، تا سه رله نوی بۆ یه کتر بگهریتته وه تامه زروو له نیوانیان نوی بیته وه.

بېگومان ساله کانی يه کم له ژيانی پياو دا په يوه نډيه کې گرنګی به ږهفتاره وه هډيه له قۇناغی گهغی يان پياو هتې. له وانه يه پياو که له کميتک دوور که و تنه وه له ژنه کې برسيټ، چونکه ژياو و کار دانه وه و هراسانی دايکی بينو کاتيک باوکی ليی دوور ده که و تنه وه. له بهر نه وه له وانه يه پياو درک بهر نه کات بهراستی پټويستی به کميتک دوور که و تنه وه هډيه، له فاکتوره تندرستيه کانيسه بڼ پياو که. له وانه يه نه پياو گه شېبکات تا هندی تاييه تمندی ژنانی تيدايت، زور هسټيار دهيت، يان زياده پږی دکات تا نه وانه تر پازی بکات و ولامی پيداويستيه کانيان بداته وه، نه گهر له سر حسابی حزه تاييه تمندی که يه ویت. دهينيت هست به تاوانیکی زور دکات تنه له وهی کميتک له ژنه کې دوور که و تنه وه، له وانه يه به قۇناغی هست به نهرنی و گوتی پي نه دات بگات، يان نه مانى هيزی زينده گی، ههروه ها نه مه وا بکات پياو که بهرده وام له ترس و دلپراوکی بیت له وهی به تنه ها دهينيت وه يان به تنه ها دهيت، يان دهچيته ناو نه شکه و ته کې.

لهو ته گهرانه ی پروپه پياو دهيت وه، له وهی په يوه سته بهم سوړه سروشټيه وه، هندیکیان نازانن چوڼ کميتک دوور که و تنه وه، که چی هندیکی تر هن نازانن چوڼ نزيک بڼه وه پاش نه وهی توانيان دور که و تنه وه، پياوی زور هسټيار نازانيت چوڼ دوور که ویت وه، چونکه بهرده وام له هسته کانی ژنه کې دهترسيټ؛ له وکاته ی پياوی توندره و کم هسټيار ته گهره گه لټک دهينيت له گهړانه وه و نزيک بڼه وه، چونکه له زور نزيک بڼه وه له وانی تر دهترسيټ، ناشزانيت پيشوازی ژنه کې بڼ نه و چوڼ دهيت، هه مو نه و پياوانه خويان له شوتنه واره نه رتيه کانی سوړی نزيک بڼه وه و دوور که و تنه وهی سروشتی لای پياو بېهش دهکن.

له سر پياو پټويسته بزانيت سروشتی نافرته له سروشتی نه و جياواز تره، نافرته دوور نا که ویت وه نه گهر تا شتيک نه بیت هراسانی بکات، زور ناسايه کاتيک پياو

دوورده كه وېته وه خراب له هه لسو كه وته كه ی بگات. له بهر نه وه كاتېك پياوه كه ده گهړېته وه لای نافرته كه پټويستی به هه ندېك كات هه يه پيش نه وه ی بتوانیت پيشوازی لی بگات، زور بایه خداره پياو هه ست بگات نافرته پټويستی به هه ندېك كات و قسه و دنیایی كړدنه وه هه يه پيش نه وه ی بز هه مان ناستی جارانی له خو شه ويستی بگهړېته وه كه ژنه كه ی تیايدا جېه یشتبوو.

نه گهړ پياو له م سروشته ی نافرته نه گات، نه وه هه ست به گینگل (قململ) و هه راسانی ده كات، چونكه باوه شی بز ژنه كه ی ده كاته وه و خو ی بز خزمه تكر دنی داده نیت، به لام ژنه كه به هه ندی ساردی و پارایی وه لامی ده داته وه، چونكه نایه ویت یان په تی ده كاته وه، لیته دا تیبینی ده كات چون له سهر نافرته پټويسته له سروشتی پياو بگات كاتېك حزی له دوور كه و تنه وه یه، هه روه ها له سهر پياوه له سروشتی نافرته بگات كاتېك پټويستی به هه ندېك كات هه يه بز نه وه ی بتوانیت سهر له نوی پيشوازی لی بگاته وه.

شتېكی سروشتیه نافرته له دوور كه و تنه وه ی پياو بترسیت، به شیویه ك هېچ لیك دانه وه یان پاكانه یه ك بز په فتاره كه ی نابینیت نه وه ش ترس و گومانی زیاتر ده كات؛ سهر زه نشتی خو ی ده كات له سهر هه لیه ك كه وا نه یكړدوه. نه وه شی ناخو شیه كه ی زیاتر ده كات نه وه هه وله كانی را كړدنیه تی به دوايدا بز نه وه ی بز ی بگهړېته وه هېچ نه بامیكی نابیت، به لكو به پیچه وانه وه زیاتر لی دوورده كه وېته وه، ژنه كه ده ست به پيشبینی هه له ده كات، به وه ی خو شی ناویت یان هېچی تر حزی لیناكات.

كه چی كاتېك نافرته شم سوپه ی پياو ده زانیت نه وه له ده روون و رفتاری هه ست به باوه پ به خو بوون و دنیایی ده كات ، ترس و گومان داینا گریت، به لكو كات و

ماوه يەك بۆ مېردەكەي جېدەھىلېت تا ھەست بە سەرپەخۆي خۆي بکات ((بە نارەزووي خۆي))، ژنەكە باوهرې تەواوي بە گەرپانەوہى ھەيە بۆي کاتېك پراکېشانى لاسىكەكە دەگاتە کۆتايى، کاتېکېش پياوہەكە بۆي دەگەرپتەوہ بە پراکردن داواي خۆشەويستى دەکات.

ھەرۋەھا کاتېك پياو لە سروشتى دەرۋونە تايبەتەكەي دەگات، ئەوہ نەپەرې چاودېرى و خۆشەويستى بە ژنەكەي دەدات کاتېك لە سوورپەي نزيكبوونەوہ دايە. کاتېك ھەست بە كەمىك دورکەوتنەوہ دەکات، ھەولئەدات دلتيايى بکاتەوہ، کاتېکېش گەرپانەوہ و نزيكبوونەوہ دەست پېدەکات ئەوہ ھەولئەدات پەلە لە ژنەكەي بکات، بەلکەو کاتى پېدەبەخشىت تا لەگەل نزيكبوونەوہ نوپەكەي ھەلکات.

تېگەيشتنى ژن و مېرد لەم سروشتە زۆرىك لە ترس لادەبات، ھەرۋەھا پېنگرى لە پرودانى زۆر گرفت دەکات لە پەيوەندى ھاوسەرگيريدا، دلتيايى و باوهر لە پەيوەنديان بە يەكتر دەبەخشىت ھەرۋەھا خۆشەويستى و مېهرەبانى لەنويان گەشە دەکات.

بۆچى پياو ئەوکاتە دوردەكەوتتەوہ كە ئافرەت ھەزى لە نزيكبوونەوہيەتى؟

لەوانەيە ئافرەت گەلەيى بکات بەوہى کاتېك ھەزى لە قسە و نزيكبوونەوہى زياترە لە مېردەكەي، ئەوہ ھەست دەکات پياوہەكە نارەزوويەتى لېتى دورېکەوتتەوہ، گومانى تيادا نيبە ئەمە ئافرەت بريندار دەکات و ئازارى دەدات، بەلام تېگەيشتن لە ھۆکارەکانى ئەم رەفتارە بۆي ھەيە کارىگەرپەکانى کەم بکاتەوہ.

دوو لېکدانەوہ بۆ ئەم ھەلويستە خراوەتەرۋو:

۱- ئافرەت ھەست بە لاوازی ھەستی بکات کاتیک کە پیاو دەست بە کەمیک دورکەوتنەو کە دەکات، ھەلئەدات بۆ پەیوەندیە کەیان ئەوێ گومان دەبات پتووستی پتتەتی لە خۆشەویستی و نزیکى بگتتەو تا ڕینگە لە دورکەوتنەوێ بگرت، پروو مێردە کە دەچت و داواى دانىشتن و ناخاوتنى لەگەڵدا دەکات، لە ھەمان کاتدا پیاو کە ھەست بە ھەزىكى زۆر دەکات بۆ دورکەوتنەو.

۲- کاتیک ئافرەت باوھشی خۆی دەکاتەو و بانگی پیاو دەکات تا زیاتر لیتی نزیکبیتەو، ئەو ھەلئەو کەوتە لای پیاو لەناکاو ھەزى کەمیک دورکەوتنەوێ لا دەجووڵینت، لەبەر ھۆکارگەلێک کە پتشت باسماں کرد لە دلتیایی لە سەرەخۆیی و تاییەتەندیەتی. ئەم کاردانەوێ پیاو کە ھیچ پەیوەندیەکی بەوێ ژنە کە دەیلێت یان ئەو ھەستەى دەریدەبرت نییە، بەلکو پەیوەندی بە قۇناغیکەو ھەبە کە پیاو کە پیایدا دەرواى لە ھەستى ئارەزووی بە نزیکبوونەو یان دورکەوتنەو.

بۆچی ئافرەت قسە ناکات کاتیک مێردە کە دەگەتتەو و لیتی نزیکدەبیتەو؟

کاتیک پیاو دلتیایی لەسەر سەرەخۆیی خۆی دەکاتەو و گەشتى گەرانەو و نزیکبوونەو لە ژنە کە دەستپتەدەکات، ژنە کە ھەمان پەرۆشی بەکەمی نییە کە پتشت ئاخاتن و قسەى دەکرد. بۆ پەرەتارەى ئافرەت ئەم سى لیکدانەو ھەبە:

۱- ترسانى ئافرەت لە ئاخاوتن، چونکە لە جارى پتتوو کاتیک ویستى ئاخاوتن بکات ئەو مێردە کە دورکەوتەو. ئافرەت ھەلئەو کەوتى خۆی بەو لیکدانەوتەو مێردە کە ئارەزووی ئەوێ نییە لەگەلئى بدووت و گووتى لیبگرت.

۲- ده ترسیت لهووی میړده کهي لیتی هراسان بیت، چاوه پروانده کات، هه تا میړده کهي ده ستپیشخه ری له ناخاوتن و قسه دا ده کات و، هژکاره کانی هه، اسانی خوی بۆ شیبکاتهوه.

۳- راسته نافرته قسمی زۆری ههیه ناخاوتنی له باره یهوه بکات، به لام لهوانه یه هه له بیت، جا له جیاتی نهووی ده ست به ناخاوتن بکات له باره ی ههسته کانی و چی دهویت بیلیت، نهوه ههولده دات دهرفته تیک به پیاو بدات تا له باره ی خوی قسه بکات، پرسپاری لیبکات: ((نهوه چته؟)) پیاو مهرج نییه ناخاوتن له باره ی ههسته کان و بیرۆکه کانی بکات، له بهر نهوه له بهرام بهر نافرته که په نا بۆ بیده نگي ده بات.

چۆن هانی پیاو ده دهیت له سر قسه کردن؟

نافرته نه گهر حهزی لیبو ناخاوتن له گه ل پیاو بکات و لیتی نزیکی بیت هه خو شه ویستی له گه لیدا گه شه پیدات، نهوه له سه ری هه تی ده ستپیشخه ر بیت له قسه کردندا، بۆ نهووی چاوه ران بکات پیاوه که قسه یه بکات، نافرته ده توانیت له سر ناخاوتن بهر ده وام بیت، نه گهر پیاوه کهش زۆری لا نه بوو بیلیت، هه رچه نه ده نافرته که توانی وا له میړده کهي بکات گوی لیبگریت، نهوه پیاوه که زیاتر هه ست به ناسوده یی ده کات و هانی بدات له سر قسه کردن. نافرته له سر ناخاوتن و به شداریه که له خودی خوی و ههسته کانی له گه ل نهوانی تر دا راهاتوه، لهوکاته ی پیاو زۆه ی جارن قسه ناکات ته نها نه گهر هژکاریکی باوه پیتکراو بۆ پتویستی به قسه هه بیت. به لام کاتی که نافرته بۆ ماوه یه که قسه ده کات، به بی نهووی سه رزه نشتی پیاو بکات یان ره خنه ی لی بگریت، نهوه هیدی هیدی پیاوه که ده بیت هه، ده ست به وه لامدانه ووی نهو قسانه ی گوی لی ده بیت ده کات، به لام نه گهر پیاو ههستی کرد نافرته ههولده دات پاله په ستو بخاته سر تا قسه بکات، نهوه بیرۆکه کانی ده روات،

هیچ شتیک نامینیتتهوه بیلیت، همتا نه گهر شتیکیشی له لا بیت بیلیت، نهوه رینگری دهکات (قسه ناکات) له بهرنهوهی ههست به پالنه پهستۆ و پیداکری نافرته که دهکات و له سهر قسه کردنی.

لیره دا تیبینی دهکیت داوای نافرته به شتیهیه کی راسته وخۆ باشترین رینگه نییه له گه ل پیاو دا، بۆ نافرته که باشتره ههولبات دلی پیاو که به دهستبهیت لهوهی ناسودهیه له په یوه ندیه کهیدا، ههروه ها هانی بدهیت لهوهی گوێ بگریته له جیاتی قسه کردن. ههروه ها له جیاتی نهوهی پرسپاری لی بکات، باشه پیتی رابگه یه نیت دانیشن له گه لی و گوێگرتهی جینگه ی ریزه همتا نه گهر هیچ قسه ش نهکات. به لکو لهوانهیه سوودی هه بیت سهرتا رینگه ی پینه دهیت قسه بکات و داوای لیبکهیت تهنها گوێبگریته، بۆ نمونه پیتی ده لیت : ((خۆشه یسته کهم نایا ده توانیت بۆ ماوه یه ک گویم لی بگریته. نه مرۆ شتانی که له گه لم روویداوه و ده مه ویت له باره یه وه قسه ت له گه لدا بکه م)). نهوهی زیاتر پیاو هانده دات له سهر کاریک نهوهیه به وهی کردنی نه م کاره وه ریزی بگریته و سوپاسی بگریته، له سهر نافرته پتویهسته ناگای له م کاره بیت و گرمانه نهکات نهوهی پیاو به فیره تی خۆی گرنگی نهوکاره ده زانیت که پتی هه لدهستیت کاتیک گوئی له ژنه که ی ده گریته، لهوانهیه پیاو ههست به مه نهکات تهنها پاش ماوه یه ک نه بیت له فیریوون و راهینان. نافرته نه گهر پیشبینی کرد پیاو به خۆی گرنگی به قسه و گوێگرتهی ده دات، وه ک نهوهی به مه پیشبینی بکات نافرته بیت.

پتویهستی راستکردنهوهی چه مکه کان:

له هه لوتستیک ناخۆش ژنیک گووتی: ((هیچی تر بهرگه ی نه م هاوسه رگریه ناگرم، سالانی که له گه ل میتردم ژیاوم، به لام نهو منی خۆشناویت و ریزی ههسته کانم

ناگریته. ههركاتيك ويستم قسه‌ی له‌گه‌لدا بکه‌م وازم لیده‌هینیت و ده‌روات. ههسته‌کانی سارده و له باره‌ی خه‌م و گرفته‌کانی قسه‌م له‌گه‌لدا ناکات، به‌س من قسه ده‌که‌م. هاوړتیه‌کانم زۆر له‌و باشتن، گوتم لیده‌گرن و به‌رده‌وام قسه‌م له‌گه‌ل ده‌که‌ن، له‌وکاته‌ی هیچ شتی‌کم له‌و گوی لیتا‌ییت)) نهم ژنه بیرى له جیابونه‌وه ده‌کرده‌وه له‌مێرده‌که‌ی.

پاش نه‌وه‌ی شتی‌ک له‌باره‌ی سیفته ده‌روونی‌یه‌کانی هه‌ر یه‌که له‌ پیاو و ئافه‌رت فێربوون، هه‌روه‌ها پاش هه‌ندی‌ک پاهیتان له‌سه‌ر شتوازی‌کی باشت‌ر بۆ هاندانی پیاو له‌سه‌ر قسه‌کردن، نهم ژنه هه‌ستی به‌هه‌له‌ی خۆی کرد له‌ ڕینگه‌ی گفتوگۆ‌کردنی له‌گه‌ل مێرده‌که‌ی و، خراپی لیکدانه‌وه‌ی هه‌لو‌یست و قسه‌کردن بیان قسه‌نه‌کردنی پیاوه‌که‌دا. هه‌روه‌ها درکی کرد که‌وا خۆی له‌ دروست‌کردنی نهم هه‌لو‌یسته به‌شداربوو که‌وا پیتی گه‌یشته‌وون. هه‌روه‌ها هه‌ستی به‌هه‌له‌که‌ی کرد له‌وه‌ی مێرده‌که‌ی به‌ هاوړتیه‌ که‌چه‌کانی به‌راورد کرد، سروشتی پیاو و ده‌روونی وه‌ک سروشتی ئافه‌رت و ده‌روونی نییه. نیستا فێربووه‌ چۆن قسه له‌گه‌ل مێرده‌که‌ی ده‌کات و چۆن له‌سه‌ر گونج‌گرتن و قسه هانی ده‌دات. هه‌روه‌ها نهم ژنه ده‌ستی به‌ بیر‌کردنه‌وه کرد له‌ سروشتی گفتوگۆ که‌وا له‌ نیا‌نیان‌ روویده‌دا و، چۆن به‌هه‌له‌ لیکدانه‌وه‌ی بۆ وه‌لامه‌ کورته‌کانی یان قسه که‌مه‌که‌ی ده‌کرد. گفتوگۆی دیت نمونه‌یه‌که له‌و قسانه‌ی له‌ نیا‌نیان‌ روویده‌دا پێش چاره‌سه‌ر‌کردن:

- ژنه‌که: ڕۆژه‌که‌ت چۆن بوو؟

- مێرده‌که: کاره‌که ده‌روات.

- ژنه‌که: نه‌م‌پۆ له‌گه‌لت چی روویداوه؟

- مېر ده که: شته باوه کان.

- ژنه که: حضرت ليښه پوږی ههینی داهاتوو چی بکهین؟

- مېر ده که: نازانم. حضرت ليښه چی بکهین؟

- ژنه که: نایا ده تویت بانگه‌تشتی باوکت بکهیت بو نانی یتواره؟

- مېر ده که: نازانم. نایا ده زانیت پوژنامه‌ی نه‌مړو له کوټیه؟

- ژنه که (به‌هه‌راسانییوه): بۆچی قسم له‌گه‌لدا ناکه‌یت؟

- مېر ده که (بیده‌نگیه‌کی بی وه‌لام).

- ژنه که: نایا منت خو‌شده‌ویت؟

- مېر ده که: ینگومان خو‌شتم ده‌ویت، نه‌ی بۆچی هاوسه‌رگیریم له‌گه‌ل کردی.

- ژنه که: چو‌ن ده‌لیت توم خو‌شده‌ویت، له‌ کاتیکدا دیاره‌ تو‌ جه‌زناک‌یت هه‌تا

قسم له‌گه‌لدا بکه‌یت. نیمه‌ دانه‌نیشتوینه هه‌رگیز وه‌ک ژن و مېرد قسه‌ له‌گه‌ل
یه‌کتردا بکه‌ین. تو‌ هه‌رگیز گرنگی به‌من ناده‌یت.

- مېر ده که: (هه‌لده‌ستیتوه و له‌ ژووره‌ که ده‌چیته‌ ده‌روه‌ تا هه‌ندیک کار له‌

باخچه‌دا بکات).

هیچ هه‌ل‌یه‌ک له‌م ژن و مېر ده‌دا نییه، به‌لام هه‌ردووکیان سروشتی ده‌روونی یه‌کتر

نازانن، هه‌ستیش به‌ سروشتی جیاوازیه‌کانی نیوانیان ناکه‌ن. که‌موکوپری نیوانیان

سەرزه‌نشت و گله‌یی نییه، به‌لکو شتی‌که له فی‌ریوون و راه‌تان له‌سەر باشت‌رین ڕینگه
له گفتوگۆ و قسه‌کردندا.

له ڕینگه‌ی پیشاندانی هه‌لۆیستی پێشوو تییینی ده‌که‌ین هه‌له‌کانی پروویداوه له‌م
شانه‌وه بووه:

- ژنه‌که هه‌لۆیداوه بۆ ماوه‌ی سالانێک پاله‌په‌ستۆ له‌سەر می‌رده‌ی دابنیت تا قسه
بکات.

- به‌رده‌وام گله‌یی له‌وه ده‌کرد پیاوه قسه‌ ناکات.

- هه‌لۆیستی پیاوه‌که‌ی به‌ هه‌له‌ لێکدا‌یه‌وه له قسه‌نه‌کردن یان که‌م قسه‌کردندا.

- بێده‌نگی و که‌م قسه‌کردنی پیاوه‌ی په‌ته‌ده‌کرده‌وه.

- ڕیزی نه‌وه‌ی پیاوه‌که‌ ده‌یکرد له‌ گوێگرتن نه‌ده‌گرت.

- نه‌یزانی به‌وه‌ی ده‌یتوانی قسه‌ی له‌گه‌ڵدا بکات بێشموه‌ی داوای لێبکات قسه
بکات.

له‌لایه‌نی می‌رده‌که‌وه:

- نه‌یزانی هه‌موو نه‌وه‌ی ژنه‌که‌ی پێو‌ستی پێوو گوێه‌ک بوو بۆ گوێگرتن.

- نه‌یزانی چۆن گوێی لێبگرت، به‌بێ نه‌وه‌ی چاره‌سه‌ر و پا‌کانه‌ ب‌ج‌اته‌روو.

سهرهخوځی ژن و میړد و ژياننکی کامهران:

هر يه که له ژن و میړد ههله ده کهن کاتیک همولده دهن ههریه که یان به شپوه یه کی
تواو ده وری نه وی تر بدات، هیچیان هه زنه کهن کارنیک بکهن ته نه یان نه وکاته نه بیت
به یه کهوه بن، ههردو وکیان هه ولېدهن چاودتری نه وی تر بکهن و هه موو نه وی
ده یه ویت له ماوه ی بیست و چوار کاترمیر و ههوت پوژ له هه فته دا پیشکه شمی
بکهن. نه م جوړه له په یوه ندی هاوسه رگری ته گه ره ی گفتوگو و ټیگه یشت له نیتوانیان
زیاد ده کات. ههروهک پیشتر بینیمان وا باشته بو ههریه که له ژن و میړد هه ندیک
کات دوور له نه وی تر به سهریبات، له چالاکیه ک جیاوازتر له نه وی به یه کهوه ده یان
کرد. نه مه بو شایه ک له کات و شوین بو ههردو وکیان ده کاته وه تا هه ست به
سهرهخوځی و پشته خوځه ستان بکهن. له وانه یه یه کیکیان هه ندیجار به دوا دچوون بو
هیوا یه ته تایه یه که ی نه کات، له بهر گومانی به وه ی لایه نه که ی تر ریگری له مه
ده کات و هه زی لیتی نییه، قسه کردننکی پوون له نیتوانیاندا سوودی هه یه. له
راستیدا، په یوه ندی هاوسه رگری له ریگه ی چاودتری ههریه که له ژن و میړد بو خوځی
به هیز ده بیت، نه وه جگه له چاودتری کردنی لایه نیتکی تر.

ریگری نافرته له سووړی نریکبوونه وه و دوور کهوتنه وه لای پیاو:

هه ندیجار نافرته همولده دات - به ناگایی یان نا ناگایی - ریگری له سووړی
سروشتی پیاو له نریکبوونه وه و دوور کهوتنه وه بکات. بلاوترین ریگه ش:

یه کهم/ شوینکه و تنی کاتیک هه زده کات دووریکه و ټته وه:

نەم رېڭگەيە چەند شېۋەيەك وەردەگرتت، ھەمووى ھەولدانى ئافرەتەكەيە بۆ سەۋەي
رېڭگە لە دوررەكتەنەۋەي پىساو بگرتت و، ھەولدانىيەتەي تا پارىزگارى لە نزيكى
بكاتەۋە، لەم ھەولانەش:

۱- لەلايەنى جەستەيى:

ئەۋەش ھەولتى شۆتەكتەۋتەي دەدات ھەر جارەك ھەولەيدا دوررەكتەۋتەۋە، رېڭگە
نەدات لە ديدى دوررەكتەۋتەۋە، ئافرەتەكەيە يان لە ژوررەكتەۋە بۆ يەكتىكى تر بە دۋاي
دەكتەۋت، يان ۋاز لە كردنى شتەك دەھىتتەك كە ھەزى لىيە لە پىتاۋ ئەۋەي لەگەلەيدا
بىتتەۋە.

۲- لەلايەنى سۆزدارى:

بە شېۋەيەك دلتى پىتەۋەۋو مېشكى خۆي پىتە سەرقالدەكات ھەر جارەك ھەولەيدا
دوررەكتەۋتەۋە نەگەر كەمىكىش بىتت، ژنەكە لە ھەولدانى بۆ ((يارمەتى دانى)) و
چاۋدېرىكردن و كەمكردەۋەي پالەپەستۆ ناۋەستىت، ھەموو ئاگايى و چاۋدېرىكەي
پىشكەش دەكات، رېڭگەي نادات بە تەنھا ھەناسە بدات.

۳- لەلايەنى ئەقلى:

ژنەكە ھەولەدەدات رېڭگەي دوررەكتەنەۋەي لىبگرتت بەۋەي پىسارى بىرى لىبكات
كەۋا دەكات ھەست بە گوناھ بكات لەۋەي ھەزى دوررەكتەنەۋە لاي بوونى ھەيە، بۆ
نەۋنە پىتى دەلتت: ((چۆن دەۋزىت و بە تەنھا جىم دەھىلت لەۋ كاتەي پىتەست
پىتە؟))، ((ئايا دەزانىت چەند تازارم دەدات كاتەك دەتبىنم ئارەزوۋتە بەتەنھا بىت
ۋ لىم دوررەكتەۋتەۋە؟)).

لهوانه پياوه كه زياده پړۍ بکات له وهی ژنه کې پازی بکات و مېهره بان بیت تا دوور که و تنه وه لیسی راست بکاته وه. لهوانه یه ههسته کان و پېداویستییه راسته قینه کانی خوی کپ بکاته وه له پېتناو نه وهی ههز و ناره زوو و پېداویستی پياوه که نه مینیت.

دوهم / پښتو له گه پانه وهی کاتیک پياوه که همز به نړیکبونه وه دهکات:

به شتویه که هه ولده دات له سر دوور که و تنه وه لیتی سزایی بدات، ته گهره بخاته به رده م گه پانه وه بوی. ههروه ها شتویه کانی نه م پښتویه جؤراو جؤرن بؤ پښتو سوره که، له گرن گرتین پښتو کان:

۱- له لایه نی جهسته یی:

پښتو لی دهکات و په تی دهکاته وه کاتیک پياوه که دهست به نړیکبونه وه دهکات، پښتو پېنادات دهستی لی بدات، بیان له گه لی بخه ویت. هیچ راپا نییه له وهی تووړه یی خوی و پازی نه بونی به دیار بخات.

شتیکی سروشتیه پياوه که بیر له دووباره دوور که و تنه وه له ژنه کې نه کاته وه تا خوی له دووباره په تکر د نه وهی ژنه که بوی به دووړی گرت، له بهر نه وه ته گهره ده خاته به رده م سوره سروشتیه کې له نړیکبونه وه و دوور که و تنه وه دا، لهوانه یه په تکر د نه وهی ژنه کې کاریگه ریه کی زوری له سر هه بیت، ههست به ههزی نړیکبونه وه نهکات و، پتی باشتره له ژنه کې دووړ بیت.

۲- له لایه‌نی سۆزداری:

په‌خنه‌ی لیده‌گریت، چونکه لیتی دورکه‌وتوته‌وه، په‌تکرده‌وه‌ی یان دلته‌نگیه‌که‌ی به‌کاره‌که به‌دیارد‌ه‌که‌ویت، یان له‌گونه‌که‌ی خوشنابیت، چونکه وازی لیه‌یتناوه‌و بۆ مارویه‌کی کورت لیتی دورکه‌وتوته‌وه. پیاوه‌که خۆی به‌په‌که‌وته ده‌بینیت له‌وه‌ی کاریک بکات پازی بکات یان دلخوشی بکات، له‌وانه‌یه هه‌ست به‌نانومیدی بکات، چونکه ناتوانیت هه‌ز و داواکانی ژنه‌که‌ی به‌ینیتته‌دی.

۳- له‌لایه‌نی نه‌قلی:

که پیاوه‌که گه‌راپوه ژنه‌که په‌تیکاته‌وه له‌گه‌لی بیته‌وه و قسه‌ی له‌گه‌لدا بکات. نه‌وه هه‌ز ناکات گوزارشت له‌هه‌سته‌کانی بکات و قسه‌ له‌باره‌ی خه‌م و گرفته‌کانیه‌وه بکات، سارده و گرنگی به‌خۆی و به‌هه‌سته‌کانی پیاوه‌که نادات، هه‌چ هه‌لنکی تری پێنادات تا خۆشه‌ویستی و چاودیزیه‌که‌ی بۆ به‌هه‌لینیت.

شتیکی سروشتیه پیاو هه‌ست به‌نازار بکات نه‌گه‌ر به‌هۆی دورکه‌وتنه‌وه‌ی سزابدیرت، له‌به‌رنه‌وه پیاوه‌که له‌وانه‌یه هه‌ولبدات خۆی له‌دورکه‌وتنه‌وه‌ی تر بگریت، له‌ترسی نه‌وه‌ی خۆشه‌ویستی و نیانی ژنه‌که‌ی له‌ده‌ستدات، له‌وانه‌یه هه‌ست بکات شایسته‌ی خۆشه‌ویستی و چاودیزی نه‌وی نییه نه‌گه‌ر جارنکی تر لیتی دورکه‌وتنه‌وه، له‌وانه هه‌ندیکار پیاو پیتی باشت بپت له‌نه‌شکه‌وته‌که‌ی نه‌هیتسه ده‌ره‌وه له‌ترسی نه‌وه‌ی ینکاری لێ بکات یان په‌تی بکاته‌وه.

پێگه‌ی غه‌ونه‌یی بۆ هه‌لکردن له‌گه‌ل سووپی سروشتی نزیکبونه‌وه و دورکه‌وتنه‌وه لای پیاو، نه‌ویه هه‌ست بکریته هه‌ریه‌که له‌پیاو و ژن تایبه‌تمه‌ندیان له‌م سووچه‌دا هه‌یه، له‌سه‌ر پیاو پێسته بزانیت ناهه‌ت پێوستی به‌هه‌ندی دنیایی هه‌یه کاتیک

ده بېټ حەزى لىيە لىتى دوورېكهوتتەوه، هەندى كات لە پىتار نەمەدا هەولبەتات، تا نافرەتەكە هەست بە چاودىرى و گرنگىپىدانەكەى بكات، لە گەل نەوہى پياوہ كە هەست دەكات پىوتىستى بەوہىە بۆ ماوہىەك بە تەنھا بىت. كاتىك پيار حەزناكات دوورېكهوتتەوه، ئەوہ لەسەرىەتى لە هەندىك كاتدا هەولبەتات قسە و ناخاوتن لە گەل ژنەكەى بكات بەوہى پىسار لە هەست و خەمەكانى بكات، هەروەها گونگرتكى باشى ژنەكەى بىت.

هەروەها لەسەر ئافرەت پىوتىستە بزانتى سووربوون و پىداگرى لەسەر مێردەكەى و داواى قسە كردنى سوودى نىيە، بۆى باشترە دلى خۆى بۆ بكاتەوه و قسە لەبارەى هەست و سۆزەكانى بكات، بەمە دايدەمەزرتىت لەوہى گونگرتكى باش بىت، تا نافرەتەكەش دلتيا بىت مێردەكەى پاش ئەوہى ئارام دەبىتەوه و ناسوودە دەبىت دلى خۆى بۆ دەكاتەوه و قسە لە گەل ژنەكەى دەكات.

بهشی نویهه

یارمه تیدانی هه ریه که له پیاو و ئافرهت بۆ نهوی تر

﴿ هُنَّ لِيَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَاسٌ لَهُنَّ ﴾ البقرة: ١٨٧

له جیاوازییه دیاره کانی نیتوان ژن و میترد، نهوهیه هه ریه که له پیاو و ئافرهت رینگهیه کی تاییه تی ههیه له سروشتی یارمه تیدان که پتویستی پتیه تی بیان پتشکهشی لایه نه کهی تر ده کات، پیاو یه که عجار پتویستی بهوهیه درک بکات یه کی ههیه پتویستی بهو ههیه و داوای خزمه تی ده کات. کاتیک پیاو ههست بکات له په یوه ندییه که هیچ پتویستییه که به نهو نییه، نهوه نه رینی و کهم چالاک ده بیت، هیچ شتیک پتشکهشی نهه په یوه ندییه ناکات ته نهه که میتک نه بیت. به پتچه وانهوه، کاتیک ههست ده کات ئافره ته که متمانه ی به توانا کهی ههیه له سه ر نهوه ی به کاریک ههلبستیت، ریزی ههول و کۆشه کهی ده گرت، ههروه ها بانگی ده کات تا خزمه ته کانی پتشکهش بکات زۆر توانا دار و چالاک ده بیت .

له کاتیکدا ئافرهت پتویستی بهوهیه که سیک هه بیت چاودیری بکات و خۆشی بویت و خزمه تی بکات. کاتیک ئافرهت ههست ده کات لهه په یوه ندییه دا هیچ ئاوړیکی لی نادرته وه، نهوه زۆر ماندوو ده بیت لهوه ی پتشکهشی ده کات لهه په یوه ندییه دا، به لām پر ده بیت له چالاک و بهخشش کاتیک ههست ده کات پیاو ئاوړی لی ده داته وه، ئاگای له خۆی و له ههست و سۆزیه تی.

کاتیک پیاو له گه ل پیاوه کانی تر یاریه که له یاریه کان ده کات کهوا زۆریه ی جار پیاوان ده یکه نه وه زۆرانبازی یان تینس، نهوه فهلسه فهی پیاو لهه ههلوسته دا

ئەوئە پەرۆشى بىردنەوئە و، شىكستى پىكابىرەكەيەتى (بىردنەوئە / دۆراندن). جىيەئەنى
 پىيوان بەم شىئەيەيە. بەلام ئەم جۆرە فەلسەفەيە لەگەل ئەو پەيوەندىيە ناگوئىتت كە
 پىاو لەگەل ئافرەت بىيادى دەئىت. لەم پەيوەندىيەدا پىيائ نايەوئىت سەركەوتووئىت
 لەسەر حىسابى دۆرانى لايەنەكەى تر، بەلكو ھەردوو لايەن سەركەوتووئىن
 (بىردنەوئە/بىردنەوئە). ئەمە نەئىنى ھاوسەرگىرى بەختەوئەرە.

پىيائ تەمەزروويە لە پەيوەندىيەكى خۆشەويستى دايتت، لەبەرئەوئە باشترىن شت كە
 ھەيتى لە تواناكەنى پىتشەكەش دەكات تا بەدەستى بەئىتت، زۆرەي جار ئەوئە
 رپوودەدات كاتىك پىاوەكە ھەست بە خۆشەويستى دەكات لە كاتى يەكەم ناسىنى
 ژنەكەيدا، ھەستدەكات ژنەكەى پىئوستى بە چاودىرى و خزمەتى ئەو ھەيە، ئەوئەش
 جۆرىك لە تواناى لا دەخولقەئىتت. پىيائ خۆپەرستى يەكەمى (بىردنەوئە / دۆراندن) لە
 بىردەكات كاتىك لە بارى خۆشەويستى دا، بە ئەم خۆپەرستى و ئارەزووى
 سەركەوتن لەسەر حىسابى لايەنەكەى تر ناگەرپتتەوئە، تەنھا كاتىك نەئىت كە
 ھەستدەكات خۆشەويست نىيە، يان نەتوانتت ھەموو ئەوئە ھەيەتى پىتشەكەش
 بكات. ئەگەر لە پەيوەندىيەكى خۆشەويستى و سەركەوتوو دايتت، ئەوئە ھەست بە
 ھەزىكى بەئىز دەكات بۆ پىتشەكەشكردن و بەخشىن، ئەك لەوئە لە بەرامبەردا شتىك
 ۋەربىگرتت، بەلكو تەنھا لە پىئائو بەخشىن بە پالئەرى ئاۋرپلئەدەوئە. دەبىيىن بەرگەى
 ناخۆشى و ئازارەكان دەگرتت لە پىئائو ھەول و كۆشش و خزمەتكردنى ژنەكەيدا،
 ھەروەھا لە پىئائو بەختەوئەريدا، دەبىيىن ھەست بە بەختەوئەريەكى زۆر دەكات لەبەر
 بەختەوئەرى ژنەكەى، ۋەك ئەوئە ئامانجى گەورە بىجۋولئىتت.

لەوانەيە كاتىك بچووك بوو يان كاتى لاۋىستى دلخۆش و كامەران بووئىت لە
 رىنگەى رازىكردنى (تيركردنى) ئارەزوو تاييەتەكانيدا بە تەنھا، بەلام ئىستا كەمتر
 خۆپەرست و زياتر ھەزى ھەيە لەوئە ئارەزووى ئەوانى تر رازىبكەت، بەلام ئەگەر

ههستی کرد خۆشه‌ویست نییه، یان پتووستییان پتی نییه، تووشتی دلته‌نگی و خه‌مۆکی ده‌بیت، له پێشکه‌شکردنی چاودێری بۆ هه‌موو که‌سیک و قوربانیدان بۆ نه‌وانی تر ده‌وه‌ستیت، له‌وانه‌یه به‌خۆی هۆکاری خه‌مۆکی و دلته‌نگی خۆی نه‌زانیت، پتووست نه‌بوون به پیاو به‌نسبه‌ت پیاوه‌که مردنێکی له‌سه‌رخۆیه. جا بۆ نه‌وه‌ی سه‌ر له‌نۆی ده‌ست به ژيان و به‌خشین بکاته‌وه له‌سه‌ریه‌تی دووباره یه‌کێک هه‌بیت داوی لێ بکات و پتووستی پتی بیت و پێزی بگرت و باوه‌ری پتی هه‌بیت.

کاتیک ئافره‌ت پیاوی خۆشه‌هویت:

زۆرێک له پیاوان نازان چهند گرنکه به‌نسبه‌ت ئافره‌ته‌وه هه‌ستبکات یه‌کێک هه‌یه پالپشتی ده‌کات و هانیده‌دات و ناوێ لێ ده‌داته‌وه. زۆریه‌ی جار ئافره‌ت هه‌ست به به‌خته‌وه‌ری ده‌کات کاتیک ده‌زانیت پێداووستیه‌کانی دیته‌دی، نه‌گه‌ر هه‌راسانبیت یان له‌ژێر پالپه‌ستۆ یان گه‌فتیکه‌ دا‌بیت، هه‌موو نه‌وه‌ی ده‌یه‌ویت هاو‌پێسه‌تی که‌سیکه‌ دلنیا‌یی بکاته‌وه (دلی بداته‌وه‌)، ناوێ لێ بدریته‌وه وه‌ست به ته‌نها‌یی نه‌کات.

له‌وانه‌یه پیاو نه‌زانیت ئافره‌ت پتووستی به‌ هاوسۆزی و تێگه‌یشتن و پالپشتی هه‌یه، چونکه پیاو به‌ سروشتی خۆی هه‌زی له ته‌نها‌یه کاتیک هه‌راسان ده‌بیت یان له ژێر پالپه‌ستۆ یان گه‌فتیکه‌ داده‌بیت، له‌به‌ر نه‌وه‌ گرنگی به‌م واتایانه‌ نادات، له‌به‌ر نه‌وه‌ ده‌بینین پیاو نه‌گه‌ر بی‌نی ئافره‌ته‌که هه‌راسانه، وه‌ک پێ‌زێک بۆ ئافره‌ته‌که به‌ته‌نها جێی ده‌هێلێت، واگومان ده‌بیت نه‌وه بۆ ئافره‌ته‌که باشه، به‌ باری خۆی ده‌چوونیت کاتیک هه‌راسانه و هه‌زی لێهه‌ خۆی دو‌ره‌په‌رێز ده‌کات. هه‌له‌ی دو‌وه‌م که‌وا له‌وانه‌یه بیکات بریتییه له‌وه‌ی به‌شی‌وازی ئاسایی هه‌ولێ چاره‌سه‌رکردنی گه‌رفته‌کانی ئافره‌ته‌که ده‌دات. پیاوه‌که به‌ فیه‌ره‌تی درک نا‌کات ئافره‌ته‌که پتووستی به

ههستی خۆشه‌ویستی و سۆزداری و لیتزیکبونوه ههیه، ههروه‌ها هاوبه‌شیکردنی ههست و هزره‌کانی، له هه‌موو نه‌وه‌ی زیاتر پتویستی پێیه نه‌وه‌یه که‌سی‌ک هه‌بێت گونیی لێبگریت.

له پێگه‌ی به‌شدارکردنی هه‌ست و هزره‌کانی له‌گه‌ڵ می‌رده‌که‌یدا، ئافره‌ت نه‌وه‌ی بێ‌دیت‌ه‌وه شایسته‌ی خۆشه‌ویستیه‌ و، پێدا‌ویستیه‌کانی دیت‌ه‌دی. هه‌روه‌ها گومان و نه‌مانی متمانه‌به‌خۆی‌وون لاده‌چیت و، ته‌نها نه‌و کات ئارام ده‌بێته‌وه و هه‌ست به‌ دنیایی ده‌کات.

زۆریه‌ی جار ئافره‌ت ئاره‌زووی فەلسەفە‌ی (من ده‌دۆزێتم تا تۆ بیه‌یه‌یت‌ه‌وه) ده‌کات، به‌لام پاش هه‌ندیک کات تووشی ماندووبوون ده‌بێت به‌شێوه‌یه‌ک به‌ درێژی کات له پێناو نه‌وانه‌ی ده‌ورووبه‌ری هه‌ولده‌ات . له‌به‌ر نه‌وه ئافره‌ت هه‌ست به‌ ئاسووده‌یی ده‌کات کاتێک ده‌چێته‌ ناو په‌یوه‌ندییه‌کی خۆشه‌ویستی به‌شێوه‌یه‌ک ئێستا ده‌توانیت بچێته‌ ناوه‌ ئهم په‌یوه‌ندییه‌ به‌ فەلسەفە‌ی (من ده‌به‌مه‌وه و تۆش ده‌بیه‌یت‌ه‌وه) هه‌ست ده‌کات که‌سی‌ک هه‌یه‌ چاودێری ده‌کات و سۆزداره‌ له‌گه‌ڵیدا و خۆشی ده‌وێت. ئافره‌ت پتویستی به‌ هه‌ندیک کات هه‌یه‌ بۆ خۆی تا خاوبێته‌وه و ئاوێ له‌ به‌رژه‌وه‌ندی تایبه‌تی خۆی بداته‌وه، بێ نه‌وه‌ی له‌وکاته‌دا ئاوێ له‌ که‌سی تر بداته‌وه، ئه‌مه‌ش نه‌وه‌یه که‌وا می‌رده‌که‌ی پێشکه‌شی ده‌کات کاتێک له‌ پتویستی ئاوێلدانه‌وه و خزمه‌ته‌کانیدا ده‌گات.

له‌سه‌ر پیاو پتویسته‌ فێربیت چۆن بیه‌خشیت و پێشکه‌ش‌بکات، هه‌روه‌ها له‌سه‌ر ئافره‌ت پتویسته‌ فێربیت چۆن ببات و وه‌ریگریت، نه‌وه له‌گه‌ڵ هه‌ریه‌که له‌ پیاو و ئافره‌ت پووده‌ات کاتێک پێده‌گه‌ن و به‌ شێوه‌یه‌کی ته‌واو و نه‌رێنی په‌یوه‌ندییه‌کانیان که‌شه‌ده‌کات، ئافره‌ت له‌ منداڵیه‌وه لاسایی غه‌وه‌یه‌ی دایکی ده‌کاته‌وه له‌

بدات له بهرنه وهی که متهرخم بووه له پیشکه شکردنی پالپشت بۆی، باوه ری وا بیت
 پیاوه کهی ههولده دات زیاتر خۆی ماندوو ده کات و شتی زیاتری پیشکه شده کات. با
 له هاندانی له سهه پیشکه شکردنی زیاتر بهرده وام بیت له ڕنگه ی نهوه ی ڕیز له به های
 نهو که مه بگرت که پیشکه شی ده کات، ههروه ها ژنه که له داواکردنی شتی زیاتر
 بهرده وام بیت.

ههروه ها له سهه نافره ت پتویسته وریای نهو راده یه بیت که پیشکه شی ده کات، با
 ههولبدات یه کسان بیت له گه ل نهوه ی میرده که ی پیشکه شی ده کات، نه که له ڕنگه ی
 نهوه ی بهرده وام داوای زیاتری لی بکات، به لکو له ڕنگه ی نافره ته که سنووریک بۆ نهو
 چه ندیتیه یه دابنیت که پیشکه شی ده کات.

وه که نمونه یه که له سهه نه م باره با سهیری نمونه ی دابنیت بکهین:

زوههیر و ژنه که ی لهیلا هاتن بۆ چاره سهه به داوایه که له ژنه که وه، له بهرنه وه ی له
 هاوسه رگیریه که یان به خته وه رنه بوو، گله یی ده کرد له ژیانیدا له پیناو هاوسه رگیریان زۆر
 کۆششی کردوه، که چی میرده که ی ههولتکی زۆری نه داوه له ماوه ی نه م ده ساله له
 هاوسه رگیریان، ره خنه ی لیده گرت به وه ی خۆیه رسته و که م ههولده دات و، گرنگی به
 پتداویستی نهوانی تر نادات و، که سیتکی سۆزداری نییه. لهیلا گووتی هه موو نه وه ی
 هه یبوو پیشکه شی کردوو و هیچی نه ماوه پیشکه شی بکات، بهیری له وه ده کرده وه
 وازی لیتینیت و به چیتوه مالی که سوکاری.

ماوه ی چاره سهه ره که نزیکه ی شه ش مانگی خایاند، به شتیه یه که به قۆناغیک باش
 له په یوه ندی هاوسه رگیریه گه یشتن، نه وه ش له ڕنگه ی ڕۆیشتن به سی قۆناغدا:

قۆناغی یه کهم/ نارەزوو له گۆپان:

چارەسەرکەر بۆ زوهریری شیکردووه نهوهی ژنهکەى گلهیی لى ده کات شتانیکه له ماوهی ده سالى هاوسەرگهرييان که له که بووه، نه گەر دهيهوئیت هاوسەرگهريهکەى بيارتريت دهيتت زۆر گوئى له ژنهکەى بگريت، له پیناو نهوهی باوهري پى بهينيت که توانای ههيه نهم هاوسەرگهرييه بيارتريت، نامادهيه ههموو نهوهی شتهکه پتويستی پتیه پیشکەشی بکات. دانیشتنهکانی یه کهم گوزارشت بوو له دهرفت، له یلا له باره ی ههستهکانی قسه ی ده کرد، ههروه ها زوهریریش ههولیدا فیربیتت چۆن به هۆگرهیه وه و به شتیه که کارا و کاریگر گوئبگريت. ههروه ها ههولیدا تیبگات ژنهکەى دهيهوئیت چى پى بلتیت، نهوش به شه گرانهکەى چارهسەریوو. پاش نهوهی زوهریر گوئى له راستی ههستهکان و ناواتهکان و ناومیدی ژنهکەى گرت، به پهروشبوو بۆ نهوهی باره که بگۆرتیت، به پتیی توانا ههولیدا وه لامی پتداویستیهکان بداتهوه، پاشان هاوسەرگهريه که یان به پهيوهندیه کی پر له خوشهویستی و پزگرتن گهیشته.

له یلا پتیش نهوهی شتیکی پیشکەش بکريت بۆ پاراستنی نهم هاوسەرگهرييه پتويستی بهوه بوو ههست بکات تیگهیشتهوه، زوهریریش له راستی ههستهکانی گهیشتهوه، تهنها نهوکات بهیه که وه توانیان بۆ قۆناغی دووهم بچن.

قۆناغی دووهم/ بهریرسیاریتی:

لهم ههنگاهه دا له سه ر زوهریر پتويست بوو به پرسیاریتی بگرتیه نهستۆ و هانی ژنهکەى بدات، ههروه ها له سه ر ژنهکەش بوو بهریرسیاریتی پرونکردنه وه ی ههلوئستی بگرتیه نهستۆ چى دهوئیت یان نایه وئیت. زوهریر داوای لیبوردنی له ژنهکەى کرد، چونکه نهیتوانی هاندانی پتويست پیشکەش بکات که پتويستی پى بوو،

ژنه کاش ههستی به ههلهی خۆی کرد له پوون نه کردنهوهی سنوری نهو شتهی قبوولی دهکات یان ناکات، لهوهی پرویدا له سنور بهزاندن، بهوهی له ههندی ههلسوکهوتدا کردی دهک ههوارکردن یان تووپی یان پهتکردنهوهی داواکانی. راسته له چارهسهرکردندا پتویست نهبوو لهسهری داوای لیبوردن بکات، کهچی دانی بهوه دانا کهوا پتگی بهشته که داوه له سنور ده ریچیت بی نهوهی خۆی سنور تکی دیاریکراو بکیشیت، ههروهه دانی به بهرپرسیارتی خۆی دانا بهوهی زۆر زۆری پیشکهشکردوه، بهوه ههردووکیان نامادهبون پهفتاریکی نوێ له پیشکهشکردنی پالتیستی و هاندان بو لایه نهکی تر فترین، له پتگی ریزگرتن له سنور و ریزکاریه کاندای.

قوناغی سێهم / جیه جیکردن و مومارسه:

لهسهر زوههیر پتویست بوو فتریت چۆن ریز له سنوری ژنه کهی دهگرت، لهسهر لهیلاش پتویست بوو فتریت چۆن سنور دادهنیت. لهسهر ههردووکیان بهیهوه کهوه پتویست بوو فترین چۆن ههیه کهیان گوزارشت له ههستهکانی دهکات به ناشکرای و سپاردهی و به ریزهوه. ههیه کهیان نامادهبیت مومارسهی دانانی سنور و ریز لی گرتنی بکات، بی گومان لهوانیه لهم قوناغه دا ههندی ههله پرویدات.

نیستا ههندی نمونه دهخینه پرو کهوا فتری بوون و مومارسهیان دهکرد:

- لهیلا دهستی به مومارسه کردنی گوشتاره کهی خۆی کرد : ((من نهو پتگیهیم ههز لی نییه کهوا قسهی پتدهکات. داواکارم واز له دهنگ بهرزکردنهوه بیتیت، نهگهرنا ژووره که جیدتلم)). ناچاروو چهند جارتک ژووره که جیهیت ههتا زوههیر فتریو ریز له ههزه کهی بگرت و شتوازی قسهی خۆی گۆری.

- کاتیک زوهیر داوای شتانیکی له لایلا کرد که هزی لینه بوو بیکات، فیریوو بلیت: ((نهخیر، چونکه ئیستا پیویستم به هندیك هسانه وه هیه)). یان ((من ئیستا سهرقالم)). زوهیر تیینی کرد ئیستا لایلا زور وریابوو، چونکه ههستی پیده کات چهند ماندووه یان سهرقاله.

- له لایلا به میرده کهی گووت ههزده کات له گهلی بچیته پیاسه یهک، زوهیر گووتی من سهرقالم، به لام کاتیک له لایلا گووتی به خوی و به مندا له کانی دهوات، هیچی به دهست نه ما ناچار بهرنامه ی خوی گوپی و له گهلیان پوشت.

- کاتیک زوهیر قسه ی به ژنه کهی دهبری له کاتی قسه کردندا، ژنه کهی فیریوو پینی بلیت: ((داواکارم تا کو تایی پیده هینم گویم لیبگریت)). پاش که میك فیریوو چۆن به شیوه به کی باشر گوی لی بگریت.

- لهو شته گرانانه ی له لایلا فیری بوو، نه وهی دهیه ویت به زوهیر رابگه یه نیت. له سه ره تادا وا گومانی ده برد پیویستی به وه نییه پی بلیت، به لکو میرده کهی ده بیت به خوی بزانی چیه ده ویت. به لام فیریوو نه وه شتیکی واقعی نییه بۆ زوهیر جیبه یلیت تا شته که ناشکرا بکات، له بهریرسیاریه تی نه وهی دهیه ویت پینی رابگه یه نیت، نه وه کاتیک پیویستی به کی هه بیت جیبه جیبه کریت.

- لهو شته گرانانه ی زوهیر فیریوو، چۆن پیزی رهفتاره نوته کهی له لایلا بگریت، به بی نه وهی پیشینی بکات بۆ هه لسوکه وته کۆنه کهی بگه رپته وه، به شیوه یهک وازی لیپنا نه وهی هزی لییه بیکات بی نه وهی بۆ راستبکاته وه یان هه لی سه نگینیت.

بۆچی لەسەر ئافرەت پتووستە فێربێت چۆن چاودێری لە مێردەکەى وەرگیرێت؟

زۆریەى جار ئافرەت لە پەتکردنەوهى مێردەکەى یان پشتگۆی خستنى دەترسێت، چونکە لە ناو دەروون و هەستی خۆى باوەڕێکی هەلەى هەلگرتووه، ئەوێهە شایستەى گەرنگی پێدان و چاودێری نییه، لەوانەى لە منداڵییەوه فێرکرايێت حەز و هەست و پێداویستیهکانى کپ بکاتەوه. ئەم هەستە نەرتیانە گەشەدەکات بەتایبەت کاتیەک کچەکە توشى مامەلەیهکی خراپ دەبێت لە ژيانیدا، ئەوکات زۆر سەخت دەبێت هەست بەوهبکات شایستەى گەرنگیدان و پێزە. هەستی بە کەمى بەهەیهکەى لەگەڵ هەستێکی تری ئەویش ترسە پتووستى بەوانى تردا پێنى دەبەستریتهوه، چونکە پێشبینى پەتکردنەوه و وەلام نەدانەوهیان لى دەکات. لەبەرئەوه وا بۆ پیاوهکە دەردەکەویت پتووستى بەو نییه، ئەم شتە بەتایبەتى وادەکات پیاو دوورەپەڕیز بوەستیت، چونکە - هەرۆک لەگەڵماندا رۆشت - ئەوهى وا دەکات پیاو قبوول بکات و ئەوهى هەیهەتى پێشکەش بکات ئەوێهە هەست بکات ژنەکەى پتووستى پێشەتى، ئەوهى شتەکە ئالۆزتر دەکات ئەوێهە کاتیەک ئافرەتەکە دوورەپەڕیزى پیاوهکە دەبینیت وا گومان دەبات کە ئەوه دلتیایى لەسەر ترسەکەى دەکاتەوه کە پیاوهکە وەلامى ناداتەوه و پێداویستیهکانى بۆ جێهەجى ناکات!

ئافرەتەکە تەنها بە پەتکردنەوهیهکی ئاسایی داواکانى زۆر ئازار دەچێژێت، چونکە ئەوه لای ئەو دلتیایى لەسەر باوەڕێکی هەلە دەکاتەوه کە ئەو شایستەى گەرنگی پێدان و قوربانی دانى پیاوهکە نییه.

جا لەبەرئەوهى ئافرەت ئەم هەستە قوولەى بە کەمى بەهاکەى هەیه، لى پاهاتووه لەوهى زۆر گەرنگی و وەلامدانەوهى پێداویستیهکانى ئەوانى تر بگێژێت نەستۆى خۆى، لەبەرئەوه زۆر پێشکەش دەکات، بەلام هەست دەکات شایستەى ئەوه نییه کە ئەوانى

تر پیشکەشی دەکەن، بەلام ئاواتەخوازە ئەگەر شتی پیشکەشکرد و قوریانی دا ئەوکات شایستەیی قوریانیدانی ئەوانی ترە. ئافرەتەکە لە زۆر باردا نازانیت بەوەی زۆر شایستەیی گرنگی پێدان و چاودێری ئەوانی ترە، هەتا ئەگەر ئەو هەموو قوریانی دانەیی پیشکەش نەکردی.

ئەگەر کچ پەرورەدەکرا و هەستی بە دنیایی پێزگرتنی ئەوانی تری بۆ خۆی دەکرد، بەتایبەت دایک و باوکی، یان لە پێگەی یەنێنی باوکی پێزی دایکی دەگرت، گەشەدەکات و هەستیکێ قوولێ بە بەهاکە و پێزگرتنی ئەوانی تر بۆ خۆی دەبێت، بەوەی پێوستی بە قوریاندانی زۆر نییە تا باوەر بە خۆی و ئەوانی تر بەپێیت تا هەست بە بەهاکە وەک کچ یان ئافرەت بکەن.

کاتێک، ئافرەت بە راستی هەست دەکات شایستەیی خۆشەویستی و گرنگیپێدانی پیاو، ئەوانی لە دەرووبەری خۆی ئەو پیاوێکە دەبینێت کە خۆشی دەوێت و گرنگی پێدەدات، بەلام شتە نازاردەرەکە لە پەيوەندییەکانی هاوسەرگیری ئەوێیە ئافرەت پێوستی بە دە سال هەبێت پاش هاوسەرگیری تا هەست بەوە بکات شایستەیی هەموو خۆشەویستی و گرنگی پێدانیکە، پاش ئەوەی ماوەی ئەم سالانە زۆری پیشکەشکردوو، تا بە باریک گەیشتوو تیایدا بە میردەکە دەلێت : ((هەموو شتێکم پیشکەش کردیت و هیچم نەماوە پیشکەشت بکەم!)).

شتە گرنگەکە لە چارەسەرکردنی ئەم بارەدا، ئافرەت باوەر بەپێیت بەوەی پێوستی بە پیشکەشکردنی شتی زیاتر نییە لەپێناو پارێزگاریکردن لە پەيوەندییەکە بە میردەکە یەو، بەلکو پێوستی بەوەیە لە پیشکەشکردن ناسوودە دەبێت، چونکە میردەکە زیاتری پیشکەش دەکات کاتێک ئەو کەم دەکاتەو. ئەم ژنە بۆ ماوەی سالانێک پێداویستییەکانی خۆی لە بیرکردبوو، لەبەرئەو پیاویش لە بیر کردبوو چی

پتویسته پتشکمش بکات. ئیتستا پاش نهوهی وریای پتداویستیه کانی سووه وه، نهوه میرده کهشی وریای نمو پتداویستیانه ده بیتته وه، کاتیک همستده کات پتویستی به چاودتیری و خوشمویستی نمو همیه همولده دات بۆی دابین بکات. لهوانیه پیاو پتویستی به هه ندیک کات هه بیت هه تا فتریت چۆن وه لامی پتداویستیه کانی ژنه کهی بداتمه وه، به لام نهوهی گرنگه نهویه وریای رادهی که متمرخمی خۆی بوو بۆ پتداویستیه کانی ژنه کهی، ناره زوی گۆران و چاکسازی ده کات.

شته که به ههمان شیویه بۆ پیاو کاتیک له ناکاو وریاده بیت لهوهی به ختمه وه نیه و، پتویستی به خوشمویستی و سۆز و چاودتیری زیاتری ژنه کهی همیه، نهوکات ژنه کهی بارهشی بۆ ده کاته وه و له نوته خوشمویستی و چاودتیری، که داوای کردوه پتشکمش ده کات. لهوانیه شته که پتویستی به هه ندیک کات هه بیت، به گویرهی درژی ماوهی پشتگویتختن و ناگا لی نه بوونی له پتداویستییه سۆزداره کانی میرده کهی، گرنگ نهویه یه کیک له دوو لایه نه که دهستی به گۆرانی نه مرینی کرد، نهوه نهوهی تر ده گۆریت بۆ هه مان ناراسته، به شیویه کی گشتی ژیانیش بهم جۆریه، کاتیک قوتابی نامادهیه زانست وه ریگرت نهوه مامۆستا له بهرده می خۆی ده بینیت، کاتیکیش پرسیار ده کات، وه لام ده بینیت.

﴿ وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً ﴾ التوبة: ٤٦

﴿ إِنْ أَلَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُعَذِّبُوا مَا بِنَفْسِهِمْ ﴾ الرعد: ١١

بۆچی لەسەر پیاو پیتوستە فیزیکی چۆن خزمەتگوزاری پشکەشی ژەندی بکات؟

زۆریە یار ئەوەی پیاو لێی دەترسێت ئەوەیە هەست بە دەستەوستانی بکات یان نەتوانێت شتێک بکات. قەرەبووی ئەم ترسە دەکاتەوێ لە ڕینگەیی ئارەزووی بەردەوامیەتی لە زیادکردنی توانای لەسەر هەڵسانی بە کاروبارانیکەو، هەرەها لە بەرامبەر ئارەزووی بەردەوامی پیاو لە بەرزکردنەوەی تواناکانیدا، گرنگی بە هیچ کەسێک نادات لە گرنگیدانی بە خۆی خۆی لە زیادکردنی تواناکانیدا نەبێت، کاتێک دەترسێت یان لەبەرامبەر تەحەددیەکی گەورە دایە و پڕووی پڕووی دەبێتەو زۆر خۆپەرست ديارە.

هەرەك ئافەرەت لە وەرگرتنی چاودێریکردن دەترسێت، بەهەمان شێوە پیاو سەختی دەبینێت لە بەخشینی چاودێرییەو، چونکە ئەم بەخشینە هاوێ دەکەوێت ترس لە شکست یان پەخنی یان سەرزنشتی یان پەتکردنەو. هەموو ئەو ئەگەرە بۆ پیاوێک دەبنە هۆی نازاریکی زۆر، چونکە ژەندی دنیایە ئەوەی پیاوێک بەو پێکە هەڵە هەلگرتووە (هەیه)، لاوازه و دەستەوستاو و توانادارنێیە. لەوانەیە ئەم باوەڕە هەڵە نە منداڵییەو لای پیاوێک بوونی هەبێت کە وا هەست دەکات ئەوانی تر بەردەوام پشبینی ئەوەی لێ دەکەن بەشێوەیەکی باشتر بە کاروبارەکان هەلبستێت، کاتیکیش کارەکانی بە گرنگییەو وەرندەگیرا لای ئەوانی تر یان لێی پزازی نەبوون، ئەو دنیابوو لە ناوەوەی خۆی یان لە ناناگایەکی ئەم باوەڕە هەڵە هەیه کە هەلی گرتووە. جا لەبەرئەوەی پیاو زۆر دەترسێت لە شکست ئەو لە بنەرەدا هەولنادات بە کاریک هەلبستێت، چاودێری پشکەشی ئەوانی تر ناکات، بیریش لەم کارە ناکاتەو.

له شته ناتمه‌واوه‌كان كاتيك پياو گرنگى زۆر به كهسيك ده‌دات، نه‌وه ترسه دووئه‌ونده‌كه‌ى له شكست له‌گه‌ل نه‌وه‌ى خوشى ده‌ويت واده‌كات كه‌ميك پيشكه‌ش بكات كه‌متره له‌وه‌ى زۆريه‌ى جار پيشكه‌شى ده‌كات، له‌به‌رنه‌وه وا به ديارده‌كه‌ويت كه‌وا خوشه‌ويست نيه‌ه يان گرنگى پته‌ده‌ر نيه‌ه.

له‌وانه‌يه پياوه‌كه هه‌نديك كاتى بو‌ت هه‌تا فيتري‌بت كه‌وا شكستى هه‌نديك هه‌وله‌كانى پتويست بوو له پشناو سه‌ركه‌وتنى له هه‌وله‌كانى تريدا، نه‌وكات له هه‌ولدان يان شكست ناترسيت و، هه‌ست ده‌كات هه‌نديك هه‌له ده‌بيت پرووب‌دات له‌پشناو گه‌يشتن به ناما‌خه‌كانيدا. كه‌سيكى ده‌سته‌وه‌ستاو يان لاواز نيه‌ه، به‌لكو له‌سه‌ريه‌تى هه‌ولبدات و ده‌ست به هۆكاره‌كانه‌وه بگري‌ت، نه‌وه يه‌كه‌م هه‌نگاوه له فيتري‌بونى پياو له‌وه‌ى چۆن چاودتري پيشكه‌شى ژنه‌كه‌ى بكات.

كاتيك مندا‌ل گه‌وره‌ده‌بيت و ده‌بينيت باوكى به‌باشى پيداويستيه‌كانى داى‌كى ده‌هينتسه‌دى، لاي هه‌ستى‌كى به‌هيزى متمانه‌به‌خۆ بوون و به تواناي له‌سه‌ر هينانه‌دى پيداويستيه‌كانى نافره‌ت كه له داها‌توودا ده‌بيتته ژنى له ده‌روونى دروسته‌بيت. له نه‌زموون و هه‌ولدانى وه‌لامدانه‌وه‌ى پيداويستيه‌كان ناترسيت، ده‌زانيت شكستى له كاريك يان هه‌ولتيك واتاي نه‌وه نيه‌ه ده‌سته‌وه‌ستانه يان تواناي به سه‌ر هه‌موو شتي‌كدا نيه‌ه، فيتري‌ده‌بيت كامل نيه‌ه، به‌لام نه‌وه له هه‌ولدانى رينا‌گري‌ت، نه‌گه‌ر هه‌له‌ى كرد، ده‌زانيت ده‌توانيت داواى لي‌بوردين بكات، له‌هه‌مان كاتدا چاوه‌روانى لي‌بوردين و پزيرگرتن و خوشه‌ويستى ده‌كات له لايه‌نه‌كه‌ى تردا.

نهم گه‌نجه يان پياوه هه‌ست ده‌كات كه‌وا (هه‌موو نه‌وه‌ى ئاده‌م هه‌له‌كاره) باوكى ده‌بينى هه‌له‌ى ده‌كرد و داواى لي‌بوردين ده‌كرد، داى‌كيشى بينيه لى ده‌بورى بى نه‌وه‌ى نهم شته په‌يوه‌نديه‌كه‌يان لاوازي‌كات. هه‌روه‌ها ده‌بينى داى‌كى پزى باوكى

ده گرت و باوه پری پیتی همبو له گهل نهوهی همدتیک جار ناثومیدی ده کرد یان هه لهی له وه لادانهوهی پیدایسته کانی ده کرد.

نه گهر پتشمنگ نه بو ده پیت راهیتان همیت نه گهرنا:

گرفتیک پهره دهی راسته قینه نهوهی زوری پیاوان له ژیاناندا یان به بچوکی نمونه کی پتشمنگیان نه پینوه کهوا وه نهو هه لوتستهی لی فیربیت، به نسبت نه گهجه - شته که به نسبت کچهش ههروایه کهوا له ژیاندا پتشمنگیک کرداری له دایکی نه پینوه - بابتهی هاوسه رگری و په یوه ندی هاوسه رگری و پتکهنانی خیزان، کارکی ناسان نیه به یترتته دی، تاقینه کردوه تهوه یان به خوئی نه پینوه، چۆن شته که به شتیه کی دروست ده کرت. ههیه نهو کاره ی بهوه چوواندوه داوا له یه کتیک بکرت فرۆکه لیبوخریت بهی راهیتانیک گونجاو. لهوانهیه بزانت همدتیک نامرازه کانی فرۆکه که چۆن ده جلولیت، به لام به دلنیا یهوه هه موو هه نگاوه کان نازانت له کاتی ههستان تا کاتی نیشتهوه، نهوهشی کاره که نالۆزتر ده کات، نهوهیه دایک و باوکی ده پینت شکست ده هینن له سه رکردایه تی کردنی فرۆکه ی په یوه ندییه کانی هاوسه رگریان، جا له کوئی بۆی ههیه له خوشی و ناشتییه وه له گهل ژنه که ی بفریت!!

چۆن یه کتیک نهوهی ده پیت له نهوهی تر دهستی ده کهوت:

لهوانهیه ههیه که له ژن و میتره گلهی بکمن لهوهی نهوهی له لایه نه که ی تری دهویت دهستی نا کهوت، بهتایه تی له بواری پالپشت و یارمه تیدا. ده پیت ههیه که له ژن و میتره بزانت لهوانهیه یه کتیکیان پرسیار نه کات یان داوای نهوهی دهیه ویت نه کات، یان نه گهر پرسیاری کرد به شتیه کی گونجاو و دروست داوا نه کات.

زۆرۈك لە ژنان و پياوان ھەن لەوانەى نازانن چۆن بەشىۋەيەكى گونجاو پرسیار بىكەن، ھەرچەندە ئافرەت زياتر تووشى ئەم ناخۆشەيە دەيىت لە پياو. بەلام ئەوئى دەمەيتتەوہ بۆ ھەردوو پەگەزەكە و جىگەى بايەخە ھەولئى فېربوون بەن بەشىۋەيەكى گونجاو بۆ داواکردنى لە لايەنەكەى تر، ئەم خالانەى خوارەوہ لىرەدا سوودى ھەيە:

يەكەم: دەيىت پرسیار بىكرىت، ئەگەرنا ئەوئى دەتەوئىت دەستت ناكەوئىت:

ھەندىك ئافرەت ھەن باوہريان وايە خۆشەويستى و چاودىرى و يارمەتى ھەموويان شتانىكى دەيىت بەيى پرسیار پىشكەش بىكرىن، كەچى پياو زۆرەى جبار وا گرئانە دەكات ئەگەر ئافرەت داواى نەكرد ئەوہ واتە پىتويستى يىتى نىيە، ئەوئى پىشكەشى دەكات زيادە.

دووەم: شتانىكى لى داوا بىكە كەوا ئىستا پىشكەشت دەكات:

مەبەست لەمەدا، ئافرەت ورياي شتە ناسايەكان بىت كەوا پياو پىشكەشى دەكات لە ئىستادا، وەك ھەندىك خزمەت و كاروبارى بچووك، ھەروەھا داواى ھەندىك كارى لى بىكات، پاش ئەوئى دەيكات پىزى بىكرىت و سوپاسى بىكات لەسەر ئەم كاروبارانەدا.

ئەوئى لەم قۇناغەدا سوودى ھەيە پياوہكە لەسەر گوئى لىبوون لە داواکردنى شت پادىت بەيى ئەوئى ھەست بە گوناھ و كەمتەرخەمى بىكات، چونكە سروشتى پياوہكە ئەگەر گوئى لە داوايەكى ئافرەت بوو وا ھەست دەكات ئەوئى پىشكەشى كىردوہە كافي نىيە و كەمتەرخەمە لەگەل ژنەكەيدا.

دەيىت لەم قۇناغەدا ئەم تىبىنيانەى خوارەوہ لەبەرچاۋ بىكرىت:

أ - کاتی گونجاو: بۆ نمونه داوای شتیکی لی نهکیت کهوا به خۆی وا دهیهویت پیتی ههلبستیت، نهمه وادهکات ههست بهوه بکات دهستی بهسهر دادهگریت و فرمانی به کردن یان نهکردنی کارێک بکهیت. ههروهها نهگهر به کارێک سهقالبوو پیشبینی وهلامدانهوی بهکسهر مهکه.

ب - پوختی له داوادا: داوای لیستیک له کاروباری زۆری لی مهکه.

ج - مهولێ باوهپ پیتی هینانی مهده: بهردهوام گریان بکه بهوهی شهو باوهپری به ههلسانی بهم کاره ههیه، زۆر کات به پاکانه هینانهوه به فیڕۆمهده لهپیتاو باوهپهینانیدا. نهمه وای بهیبری دادههینیت که تۆ باوهپری پیتی ناکهیت.

د - داراکردن نهک فرمانکردن: نهگهر قسهت لهگهڵدا کرد بهشیهوی فرمان نهوه وا ههست دهکات تۆ پێزی نهوهی پیشکەشی کردووه ناگریت، وای لی دهکات، وهلام نهدانهوی پیتی باشت بیت.

ه - ناشکرایهکی راستهوخۆ: وا پیشبینی مهکه کهوا نهوهی پتویست پیتی ههیه دهیزانیت، به شیهویهکی ناشکرا و راستهوخۆ داوای لی بکه، له ههله دووبارهبووهکان نهویه نافرته به شیهویهکی ناشکرا و راستهوخۆ نهوهی دهیهویت داوا ناکات، بهلکو بهشیهویهکی ناراستهوخۆ داوا دهکات، وا گریمانه دهکات پیاو لهوه دهگات که داوای کردووه. پیاو له داوای ناراستهوخۆ وا ههست دهکات ژنهکهی پێزی ههولهکهی ناگریت، لهوانهیه نهمه پالی پتوهبنیت وهلام نهداتهوه.

نمونهی دیت ناماژه به ههندیک ههله له داواکردنی ناراستهوخۆ دهکات:

| | | |
|--|---|---|
| داواى ناراسته وخۆ | رېنگه ى تېگه ىشتنى پياو لنى | پېيوس تېبوو نافره ته كه به كورتي بيگوتبا |
| باخچه ى مال رېنكخراو نيه. | تۆ باخچه ت خاوين نه كرده ووه ته وه و له سهرته به رپرسيارتي گه ووه بگريته نه ستۆ. | ايا ده توانيت باخچه خاوين بكه يته وه؟ |
| من زور سهرقالم و پېيوس ته مندا لان له قوتابخانه به ينيته وه. | من وا هه سته كه م تۆ يارمه تيم ناده يت له كاره كاني مال و مندا لان. | ايا ده توانيت مندا لان له قوتابخانه به ينيته وه؟ |
| سه وزه له ناو نۆتۆمبيله كه دايه. | نه وه به رپرسيارتي تۆ يسه سه وزه له نۆتۆمبيله كه به ينيته خواره وه. | ايا ده توانيت سه وزه له نۆتۆمبيله كه به ينيته ده ره وه؟ |
| سه له ى زيل پرپوه. | ماوه يه كه ده يت تۆ سه له ى زيلت به تال نه كرده وه، بۆچى وا جنى ده هيليت؟ | ايا ده توانيت زيله كه به تال بكه يت؟ |
| پېيوس ته دابنيشين و قسه بكه ين. | تۆ به رده وام سهرقالت و هه لتيك ناره خسي تيت دابنيشين و قسه بكه ين. | ايا ده توانيت كاتيكم بۆ ته رخان بكه يت دابنيشين و قسه به يه كه وه بكه ين؟ |
| نيمه بۆ ماوه ى زور | تۆ پشتگورم ده خه يت و | ايا له م هه فته يه دا بۆ |

| | | |
|--|--|--|
| درتـر بیه کـهوه نه چوینه دهرهوه. | نهوهی پتوړستیم پټیه تی له چاودتری پتیم نا به خشیت. | شونیکم ده بیت؟ |
| کاتم نه بو نانی نیتوارم ناماده نه کردوه. | به درتـوایی رۆژ کارم کردوه به رۆلی خوت هتـنـاسیت و له دهرهوه ناغان بهی. | نایا ده توانیت نم نیتواریه بـر ناخواړدن بمان بهیته دهرهوه؟ |

سییم: داوای شتی نوتی لیکه:

پاش نهوهی وات له پیاوه که کرد تو پیزی ده گرت له سر نهو کارانهی پیشکشی ده کات، ده توانیت ده ست به داواکردنی شتی نوې بکهیت. خالی گرنگ لیره دا که داوای لی ده کهیت له هه مان کاتدا وای هه ست پټیکهیت تو زیاتر لهوهی نیتستا پیشکشی ده کات چاوه پروان ناکهیت پتی هه لبستیت، نهو کات لهوهی له گمل تو دایه هه ست به ناسودهی ده کات، هه روه ها نهو پتوړستی بهوه نییه بگوزیت له پیناو نهوهی خو شه ویستی و ره زامندی تو به ده ست بهیتیت.

هه روه ها زور گرنگه وا بکهیت هه ست بکات بهوهی پیاوه که ده توانیت کردنی کاریک ره تبکاته وه و نه گهر ویتیشی بلیت ((نا))، توش له ویره پری خو شه ویستی و ره زامندی لیتی ده میتیه وه. پیاو به شتیه کی گشتی زیاتر ناماده یه وشمی ((به لی)) بلیت نه گهر زانی له کاره که دا هه لېژاردنی له به رده م دایه.

له سر نافرته پیشبینی له پیاوه که ی بکات بلیت ((نا)) وه لامه که ی بو نه وه ناماده بکات وه نهوهی بلیت ((چ نییه، من نهوه ده که م)). به تاییه ت له

هه‌لۆستێك كه‌وا نابێته هۆی برینی گه‌وره نه‌گهر مێرده‌گه‌ی په‌تی كرده‌وه. با ژنه‌كه به‌دواي ئهم جۆره هه‌لۆسته بگه‌رێت بۆ پاهێنانی پیاوه‌كه كه‌وا ئازاده له‌وه‌ی قبول بکات یان په‌تیبکاته‌وه، نه‌گهر پیاو هه‌ستی كرد ئافرهت له‌مه هه‌راسان نه‌بوو یان رێزگرتنه‌كه‌ی نه‌كشانه‌وه به‌هۆی نه‌وه‌ی به‌م كاره هه‌لنه‌ستاه‌وه نه‌وه پالێ پتوه ده‌نیست ناسوده‌ییت و هه‌زی له وه‌لامدانه‌وه ییت له جارانێ داهاتوودا كه داوای لێ ده‌كرێت به كاریك هه‌لبستیت، چونكه یاده‌وه‌یه‌كی باشی لا دروست بوو له جاری پێشوویدا كاتیك داوات لێكردوو و گووتویه‌تی ((نا)).

چواره‌م: پاهێنان له‌سهر ئازایه‌تی و توندی بکه:

پاش نه‌وه‌ی فێربوویست داوای كاری نوێی لێ بکه‌یت، له‌سهر وه‌لامدانه‌وه به په‌تكدنمه‌وه لێ پاهاتیت به‌بێ هه‌راسان، ده‌توانی ئه‌وكات پاهێنان له‌سهر توندی له داواكردندا بکه‌یت، نه‌وه‌شی له‌سهر نه‌وه یارمه‌تیت ده‌دا، نه‌گهر داواكه‌ی په‌تكدیه‌وه‌و گووتی ((نا))، ده‌توانیت بێده‌نگ ییت و هیچ نه‌لییت، به‌لام وا هه‌ستی پێ بکه‌یت تۆ ده‌ته‌وێت نه‌وه به‌م كاره هه‌لبستیت، هه‌روه‌ها لێیگه‌رێ با به‌ره‌هه‌ستی بکات و په‌خه‌ بگه‌رێت و سكاڵا بکات ... نه‌ریتی پیاو وایه له قۆناغی یه‌كه‌می قبولكردنی داوای ژنه‌كه‌ی په‌خه‌بگه‌رێت و سكاڵا بکات، نه‌وه هه‌روه‌ك نه‌وه نییه كه ژنه‌كه گومان ده‌بات په‌لگه‌ی په‌تكدنمه‌وه‌ی كاره‌كه ییت، لێره‌دا بۆ ژنه‌كه باشتره به‌ره‌هه‌ستی په‌خه‌ و سكاڵاكانی پیاوه‌كه نه‌كات، به‌لكو بۆشایه‌كی بۆ به‌هێڵیه‌وه تا به‌م كاره هه‌لبستیت به‌بێ هه‌راسان كردن یان په‌خه‌وه.

له هه‌له باوه‌كان نه‌ویه ئافرهت پاش نه‌وه‌ی داواكه‌ی كرد له بێده‌نگی یێته‌ده‌روه و ده‌سته‌واژه‌گه‌لێك بلیت بۆی هه‌بیت مشتومر و شه‌ره قسه له نێوان ژن و مێرده‌كه‌دا رووبدات. له‌م ده‌سته‌واژه‌انه:

- ((بۆچی ناتوانیت بهم کاره ئاسانه ههلبستیت؟)).
- ((من زۆر سهرقالم و ناتوانم نهم کاره بکهه، بۆچی تو نایکهیت؟)).
- ((ههركاتێك داوای یارمهتیت لێ بکهه ده‌ئیت نا!)).

به‌کووتی با ئافرهت فێری نه‌مانه بیت:

- به‌شێوه‌یه‌کی دیاریکراو چی ده‌وێت.
- پێگهی گونجاو بۆ داواکردنی یارمهتی له پیاو.
- له کاتی گونجاو.
- پێگهی گونجاو.
- به توندی و تیگه‌یشتن و هه‌ستپێکردن.

بهشی دهیه م

کارامهیی گونگرتن

﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُحَدِّثُكَ فِي زَوْجِهَا﴾ المجادلة: ۱

لەم بەشەدا هەول دەهین سەیری هەندیک ڕینگە بکەین کەوا کارامەیی گونگرتن باشتەر دەکەن، ئەوەش لە ڕینگە بەکارهێنانی ڕینگە ((گونگرتن و دلتیابوون لە تینگەیشتن)). کەوا ڕینگە بەکەرایی بە چارەسەرکردنی جیاوازییەکان و بەهێزکردنی پەڕیوەندییەکانی نێوان خەڵک.

هەستکردن بەوەی ئەوی تر بەراستی گونگی گرتووە:

لە سەرەتادا با گونگی لەم گفتوگۆییە نێوان ئەم ژن و مێردە بگڕین کەوا ماوەیەکی کەمە هاوسەرگیریان کردووە:

- سەعدیە: ((من هەست بە سەرئێشەییکی زۆر دەکەم)).

- خەلیل: ((نایا حەبیبکی سەرئێشەت پێ بەدەم؟)).

- سەعدیە: ((هەر ئێستا دوو حەبم خوارد، بەلام سوودێکی زۆری نەبوو)).

- خەلیل: ((تۆ پتووستت بە هەندیک حەسانەو هەیه، بۆچی بۆ هەندیک کات پالئادەیتەوه؟)).

- سەعدیە: ((نامەوێت پالبدەمەوه، کارێکی زۆرم هەیه تەواوی بکەم)).

- خەلیل: ((بۆچی ئەو بە خۆت دەیکەیت، ھەموو کارەکان دەتوانن چاوەروان بکەن)).

- سەعدیە: ((ھەرەك پێم گووتی نامەوت پالبدەمەو، پێشم مەلێ چیم لەسەرە بیکەم)).

- خەلیل (بە شتێك لە توورەییەو): ((من دەمەوت یارمەتیت بەدەم، بەلام تۆ ھەزرت لێ نییە گوێ لە نامۆزگاری بگرت، تەنھا گوێ لە خۆت دەگرت!)).

- سەعدیە (بە گالتەو): ((زۆر سوپاس، بەراستی یارمەتیم دەدەیت و نامۆزگاریم دەکەیت)).

ناشکرایە خەلیل لێرەدا دەیویست ھەندێك چاودێری و گرنگیدان پیشان بەدات، ھەولیدا ھەندێك یارمەتی پێشکەش بکات. وەك ھەر پیاویکی تر ئەوانی فێری چاککردنەوی شتی ماددی بوونە، ئەو ھەولدا شتەکانی ژنەکەمی چاکبکاتەو بەشیوەیەکی نالی و ماددی لە جیاتی ئەو پێویستی پێیەتی پێی بەخشیت، ئەویش ھەستکردنە بەو گوێ لە ژنەکەمی بگرت. پیاوێکە نازانیت باشترین شت وەك یارمەتی پێشکەشی ژنەکەمی بکات ئەو بە گوێ لێ بگرت، وا بکات ھەست بەم گوێگرتنەمی بکات، لەوانەیە ژنەکەمی ھەست بە گوێگرتنەمی بکات ئەگەر شتێکی گووت وەك ناماژەیک بۆ ئەمە، وەك ئەو بۆ ئێوونە بلیت: ((نازاری سەرتێشە بەراستی بێزارکەر)) یان ((جێی داخە نازارت ھەبێت)) لە جیاتی ئەو نامۆزگاری بە کۆدن یان نەکردنی شتێك پێبەدەیت. مەرۆك لە کوتابی رۆژتێکی درێژ لە کار ماندووە، یان پاش گوێبستبوونی گارەگار و گریانێ منداڵان، ھەست بە ناسوودە و ھەسەنەوێکەمی زۆر دەکات ئەگەر کەسێك ھەبێت گوێ لێ بگرت زیاتر لەو گوێی لە نامۆزگاری بیت، نیاز و مەبەستی بێژەرەكە راست و باشیش بیت، لە گفتوگۆی

پنښو بۆمان ناشکرايوو له ړنگه‌ی نهم گوڼگرته‌ی مېرد، هدرگيز کارېگر نه‌بوو،
به‌لکو بووه هوی نه‌نجامی نهرتنی پتچوانه له مشتومړ و جياوازيان.

جاری واهميه مروژ به چند ړنگه‌یه له راستی گوڼگرته‌ی هلدیت، له‌وانه هه‌ولی
به‌رگریکردن له خوی، یان قسه‌برینی لاینه‌کی تر، یان سه‌ریچسې کردن له‌وه‌ی
ده‌لیت، یان تمنانه‌ت هیرشکردنه سه‌ری.

له‌وانميه مروژ مه‌به‌ستیه‌تی له باره‌کانی تر به راستی گوڼ بگریت، به‌لام
لاینه‌کی تر هه‌ست به‌مه ناکات، چونکه لایمې یه‌که‌م به هه‌ندیک شت هه‌لدستیت،
بتوانیت پالنه‌ستو له‌سه‌ر لاینه‌که‌ی تر که‌مبکاته‌وه، وه نه‌وه‌ی گالته‌بکات، یان
هه‌ولبدات بابه‌ته‌که بگریت، یان هه‌ولبدات دلنیا‌یی بکاته‌وه به هه‌ندیک ده‌سته‌واژه
: ((له‌سه‌ر نه‌وه وهرس مبه، هه‌ولده‌هین به‌دوای یه‌کیکی نوڼدا بگه‌ړتین)) یان ((
تو نهم هه‌له‌یه‌ت نه‌کردووه، پاش که‌میکی تر هه‌ست به ناسووده‌ی ده‌که‌یت)).

نه‌و پرسیا‌ه‌ی مروژ له خوی ده‌کات له ړنگه‌ی هه‌موو نه‌وه‌وه بریتیه له‌وه‌ی : ((
نایا هه‌ست ده‌که‌م لاینه‌که‌ی تر به راستی گوڼگرته‌وه له‌وه‌ی ده‌مویست بیلیم؟)).

ده‌رخستنی گرنگیدان و چاودتړی:

چی له‌سه‌رته بیکه‌یت تا توانات له‌سه‌ر گوڼگرته‌ی زیاتریت؟

هه‌نگاوی یه‌که‌م نه‌وه‌یه یه‌کیک کوشش بکات بو هه‌ندیک باشتربون له هونه‌ری
گوڼگرته‌ی، به‌لام به‌ی زیاده‌ړوسی له‌مه‌دا. کاتیک لایه‌نیک ده‌لیت : ((له شوه‌ی
راپردودا خه‌ونیکې خوشم بین))، له جیاتی نه‌وه‌ی نه‌وه‌ی تر بلیت : ((نامه‌ویت
گوڼ له‌م خه‌ونه بگرم)) ده‌توانیت بلیت : ((نه‌وه باشه، خه‌ونه‌که چی سوو؟)) نهم

جۆره وه لآمه نهك ههه تنهها گرنگيدان و چاودتيري به ده رده خات، به لكو ده رگايهك بۆ
قسه و گفتوگۆي زياتر ده كاتهوه.

ههروه ها لايهني گوتگر ده توانيت شتي بليت هاني لايه نه كه ي تر بدات له سهه
قسه كردن، غوونه له سهه نهوه ((نهوه جوانه)) و ((سلاو له سهه نهوه)) و ((باشه،
زياترم پترابگهينه))، نهه جۆره ده سهواژانه له گهه ناسانيه كه ي ده توانيت گفتوگۆ
به شيوه كه ي زياتر باشت بكات، ههروه ها وا بكات لايه نه كه ي تر ههست به راستي
گوتگرتهي نهوي تر بۆ نهو بكات.

ليكوئينه وه كان ناماژه بهوه ده كه ن باشكردني تيگهيشتهي لايه نه كه ي تر بۆي ههيه
نه گه ره كاني گۆراني گفتوگۆ بۆ مملاني و مشتومر زۆر كه م بكاتهوه.

پنگه ي ((گوتگرتهي و دنيابوون له تيگهيشته)):

پنگه يه كه ده توانيت په يوه ندي هار سهه رگيري به هيتز بكات له پنگه ي هيتانه دي
پتويستي نهوه ي هه موو لايه نيك گوتي لينگيراوه، به تهواوه تي له لايه نه كه ي تر ليتي
تيگه يشتهوه. يه كيك له ژن و ميترد به م پنگه يه قسه ده كات، لهوكاته ي نهوه ي تر
گوتي ليتده گريت، پاشان هه ولده دات پتجه وانه بكاته وه يان نهوه ي يه كه م گووتي
دووباره ده كاته وه، نهوه ش له بهر دنيابي كردنه وه ي نهوه ي ويستويه تي گوتي لي
بووه و به تهواوه تي تيگه يشتهوه. بۆ روونكردنه وه ي نهه م پنگه يه با گوي له م
گفتوگۆيه ي نيوان هه م دوو ژن و ميترده بگريه ن پاش نهوه ي پنگه ي كارامه يي
گوتگرتهي فتربوون.

- ره شيد: ((له كۆتاييدا، توانيمان هه ندتيك كات له گهه يه كتردا به سهه ريه يه ن)).

- مریەم: ((ئەو گوناھى من نىيە نىمە نەمانتوانى بۆ ھەندىك كات بەيەكەوہ
بىن، من ھاورپىتەكەم لا باشتر نىيە لە تۆ!)).

- پەشىد: ((بەلام پاوہستە، دەلىت ھەست ناكەيت چەند كات لە گەل
ھاورپىتەكەنت بەسەردەبەيت. ئىستا كاتى ئەوہيە شتەكان رىكبخەيت، سەردانەكەنت
بۆ ھاورپىتەكەنت كەم بکەيتەوہ)).

- مریەم: ((چى؟! من باوہرناكەم چىم گوى لىبوو)).

- پەشىد: ((من سەرم سوورپاوە چۆن ئەو نازانىت. ئەوان ھاورپى نىنە، تەنھا
گرنگى بە ...)).

- مریەم: ((پەشىد ماوہى خولەكەك پاوہستە، لىرەدا چى پروودەدات؟ گەتوگۆيەكە
لە ژىر رىكەف دەردەچىت، با لىرە بوەستىن و كاتىكى پىچراو وەرگرىن ھەتا شتەكان
ھەندىك ئارام دەبنەوہ، من دەمەويت جارىكى تر بۆ ئەم ناخاوتنە لەبارەى ھاورپىيان
بگەرتىنەوہ دەبىت كەى يىت؟ نايا بەيانى بۆت گونجاوہ؟)).

- پەشىد: ((ئەگەر ئىستا بوەستىن، ئەو ھەست بە تورەيى و بىزارى دەكەم بە
درىزايى ماوہى پۆزەكە. وا ھەست دەكەم لەسەرمانە ئىستا قسە بکەين. نايا
ھەولبەدين رىگەى گونگرتن و دلىابوون لە تىگەيشتن بەكاربەيتىن؟)).

- مریەم: ((باشە، با ھەولبەدين. ئەگەر ھەز دەكەيت دەستپىكە)).

- پەشىد: ((باشە. ھەزناكەم بە قسەكەت نامازە بۆ ئەو بکەيت وەك ئەوہى من
ھاورپىكەم پىش تۆ دەخەم، ھىچ كەستىك نىيە لام لە تۆ گرنگتر يىت لە ژياغدا. من
سەرم سوورپاوە كەوا تۆ ھەست بەمە ناكەيت، من ...)).

- مریەم: ((ھەندىك بۆستە و لىم گەپى با دىنياسى لەو بەكمەو ى كەوا مەن تىبىگەم دەتەوت چى بلىيت، تۆ دەلىيت تۆ ھەراسەت لەو ى گەوتەم، چۈنكە تۆ ناتوانىت يەكەك لە ھارپىيەكانت لە مەن بەگرنەگەر دابىيت لە ژياندا. ئايا ئەو پاستە؟))

- پەشىد: ((بەلى، زياترەش ھەيە، مەن بەتەنگەو ى ئەوم زوو بەگەپتەو ى مەلەو تا لەگەل تۆم، بەلام مەن يان لەگەل ھارپىيەكانت دەتەينەم يان لای دراوستيان))

- مریەم: ((مەن سەختى لە گەوتەگرتنى ئەمەدا دەينەم، لەگەل ئەو ى تۆ دەلىيت مەن زۆر سەردانى ھارپى و دراوستيان دەكەم، تۆ دەتەوت سەردانىان ئەكەم، وا نىيە؟))

- پەشىد: ((نەخىر، مەن نەم گەوتەو ى تۆ سەردانىان مەكە، بەلام وام پى باشترە سەردانەكان كەم بەكەپتەو ى، يان سەردانىان بەكەپت ئەوكاتە ى كەوا لە كارم، يان مریەم مەن زۆر بەتەنگەو ى ئەوم كات لەگەلنا بەسەرمەم))

- مریەم: ((نىستا ئەو باشترە، ئاساترەش بۆ ئەو ى تىبىگەم، تۆ دەتەوت بلىيت ھەزم لىيە ئەوكاتە ى دەگەپتەو ى مەلەو لەمال بىيەنەم تا ھەندى كات بەيەكەو بەسەر بەرىن، ئايا ئەو پاستە؟))

- پەشىد: ((بەلى ئەو پاستە، سوپاس لەو ى تۆ لە مەبەستى مەن گەشتەيت، نىستا نۆرە ى تۆيە، دەتەوت چى بلىيت؟))

- مریەم: ((دەتەوت بلىم مەن تۆم خۆشەو ىت، مەن بەتەنگەو ىم كات لەگەل تۆدا بەسەر بەرم، سەرم سوپەو ى چۆن تۆ ھەستە بەمە نەكردو ى))

- پەشىد: ((كەواتە تۆ نەترانى كاتىك دەگەپنەمەۋە لەمالەۋە ناتىبىنم مېشكىم سەرقال دەيىت، تۆش سەرت سورماۋە لەۋەى مەن ھەستەم بە بەتەنگەۋە بوۋىنى تۆ لەۋەى كات لەگەل مەندا بەسەر بەرىت نەكروۋە، ئايا ۋا نىيە؟)).

- مەريەم: ((بەلى ئەۋە راستە)).

- پەشىد: ((ئايا شتىكى تر ھەيە؟)).

- مەريەم: ((بەلى، ھەستەم بە ھەندىك ۋەپەسى كەرد كاتىك گۈنم گەرتىۋو باسى ھاپرىكەت دەكەرد، دەلىتى تۆ باۋەرت بە مەن نىيە، يان ناتەۋىت ھەندىك ئازادىم پىي بەدەيت)).

- پەشىد: ((دەتەۋىت بىلىت لەسەرمە ھەندىك ئازادىت پىي بەدەم، پىت نەلىم بۆ كۈي بچىت ۋ بۆ كۈي نەچىت؟)).

- مەريەم: ((بەلى، مەن لە بىرۋەكى ئەۋەى كەستىك خاۋەم پىت ۋ ئازادىيە كەم لىي بىستىتەۋە ۋ پىزەم نەگەرت تۈۋرە دەم)).

- پەشىد: ((شتەكە بەم شىۋەيە. ۋا ھەست دەكەيت ئەم شتە بە نىسبەت تۆ زۆر گەنگە؟)).

- مەريەم: ((بە نىسبەتە مەن زۆر گەنگە. مەن لە پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتى ۋ ھاپرىيەتەم لەگەل خەلگەل زۆر ئاسۋودە دەم. ئەۋەى گەنگە ئىستا مەن ھەست دەكەم تۆ دەزانى مەن مەبەستەم چىيە. ئايا شتىك ھەيە بەتەۋىت بىلىت؟)).

- پەشىد: ((مەن ھەست بە ھەندىك ئاسۋودەيى دەكەم، چۈنكە قەسمان لەبارەى نە شتەۋە كەرد كەۋا ماۋەيەكە مەنى سەرقال كەردۋە، ھىراخاۋەم بىزانىت مەن پىزەت

ده گرم، رښی نازادیه کشت ده گرم، من نیستا ههست به هه مان نهرینی ناکه م کهوا
ههستم بیی کردبوو پرووه پویه ندییه کومه لایه تییه کهت. من ده مویت گوی بیستی
تیروانینی تو بم پرووه شته که...)).

پاش نهوهی نهم گفتوگویه مان بیینی با ههولیدهین ناماژه بۆ ههوت خال بکهین:

یه کهم/ کات:

لهوانهیه ههندی ههست بهوه بکهن کهوا گفتوگویی پیشوو گفتوگویه کی سروشتی
نه بهوو، وا باوه خه لک بهم شیوازه قسه نه کهن، ژن و میترد ههتا نهوانه
په یوندییه کهیان باشه پشت به ریگهی کاردانهوه و توورپهی ده بهستن، به لام پیویسته
لیره دا بلین نهو ریگهی ((گویگرتن و دلنایی له تیگه یشتن)) زیاتر له گفتوگویی
شته جیاوازه گهوره کانی نیوان ژن و میترد سوودی ههیه، پاش نهوهی ههردوو لایه
له سهر به کارهینانی ریگه کهون، له گهل نهوهی ده بیست یه که مجار بۆ چاره سهرکردنی
شتی بچوک راهینان له سهر به کارهینانی بکهن. راسته نهم ریگهی به بۆ گفتوگو کردن
دروستکراوه ، به لام ریگهی سروشتی کهوا خه لک راهاتوون له سهری له کاردانهوه و
توورپهی لهوانهیه له زور باردا تیگه در بیست. ناسایه نه گهر بۆ ریگهی کی دروستکراو
بچین مادام شتی داواکراو دینیتهدی و له قهرانی پویه ندی هاوسه رگری ده مان
هینیته دهروه.

له گفتوگویی پیشوو تیبینیمان کرد چۆن مشتمره که بۆ لایه نیکی تر چوو،
ههروه ها چۆن له سنور ده رچوو. کاتیک ژنه که ریگهی ((کاتی پچراو)) ی به کارهینا
تا پروخانی گفتوگویه که بهوستیت و، که شه که هین بکاتهوه و، بۆ لایه نیکی زور
نهرینی تر بیگوریت، له جیاتی نهوهی تهنها به رگری له خوی بکات و نهوهی تر
تاوانبار بکات.

پهشید و مریه د ده پانتوانی گفتوگوه په رابگرڼ و بۆ پړۆی دواتر بۆی بگه پرتنه وه، له وانه یه به ههمان نه نجام گه یشتبان، له م باره دا، پتویستی به کردنی هندی کاروبار هیه کهوا ده کات پالنه په ستو کهم بکاته وه له کاتی چاوه پوانی ژوانی دانیشتن بۆ ناخاوتن، وه کردنی هندی کاروباری ناوماڼ یان چون بۆ باخچه ی گشتی. گرنگه ژن و میرد له سهر کاتیکي دیاریکراو بۆ گه رانه وه بۆ گفتوگو پتیکه ون، باشته له ماوه ی بیست و چوار کاتزمیر دوانه که ویت، بۆ غورونه له سهر دانیشتن پتیکه ون ((کاتزمیر نۆی شه و پاش نه وه ی مندا له کان دهنون)).

دوهم/ بابه تیک بۆ ناخاوتن:

بابه تی گفتوگوه ی پتیشو نه وه بو ژنه که ده یو بیست ناخاوتن له باره ی ((هاو پتیه کان و په یو نندیه کومه لایه تیه کان)) بکات، گرنگه بابه ت دیاری بکرت که ده ته ویت ناخاوتنی له باره یوه بکهیت، چونکه مشتمر و قسه کردن هیچ سوودیکي نییه کاتیک گفتوگوه که له باره ی بابه تگه لیکي زور و دیاریکراو نه بیت. له بهرنه وه ژن و میرد به گوتیه ی توانا هه ولېدهن بابه تیک دیاریکه ن که ده یانه ویت له دانیشتنی ((گوتیگرتن و دنیایی له تیکه یشتن)) ناخاوتنی له باره یوه بکه ن، هه روه ها با هه ولېدهن له بابه ت، که نه چنه دهره وه. غورونه له سهر نه وه ((نایا ده توانین له سهر ناخاوتن له باره ی بابته تی قوتا بخانه ی مندا لان پتیکه وین؟)).

زوربه ی جاران له نیوان ژن و میرد بابه تیکي زور هیه ناخاوتنی له باره یوه بکه ن، به لام بۆ ماوه ی سالاتیک خویانی لی لاده دن، له ترسی نه وه ی نا کوکی پرویدات یان پتیکه کن، وه بابه ته کانی په یوه ندی له گه ل خزم و که سی میرد یان ژنه که، یان سروشتی په یوه ندی سیکسی، یان هندی شتی په یوه ست به خه رچی مال، یان پتیکه ی په روه رده کردنی مندا لان، یان سهر دانی خزمان ... له وانه یه هندی که له م

بابه تانه بۆ يه كيتك جگه له وهى تر گرنگ بىت. به لام هه تا نه گهر بابته كه بۆ يه كيتك گرنگ بىت ده بىت بۆ لايه نه كهى ترش به گرنگ دابنرست ته نها له بهر نه وهى بۆ يه كيتكان گرنگه.

ده تانرست لىستىك به ناوى نهم بابته تانه بنوسرست كهوا بۆ ههردوو لايه ن يان يه كيتكان گرنگه، ديارى كردنى كات بۆ دانىشتن و ناخاوتن له باره يه وه سوودى ههيه، ههروه ها ههولبدن له هه ر دانىشتنىك بابته تىك باس بكهن، نه وهش به به كار هيتانى رىنگه ي ((گوڤگرتن و دلىايى له تىگه يشتن)). نه وهى لىره دا گرنگه ورىاي بابته گرنگه كان بين كهوا خۆ لى لادان كارى گهري زۆرى له سه ر په يوه ندى سه كاغان ده بىت له گه ل نه وهى ناخاوتنىشى له باره يه وه ناكه ين. باشت وايه كاتىكى هىمن ديارى كه ين بۆ گفتوگۆ كردن پىش نه وهى شته كه بىتسه ده ره وه به بى وىستى ئىتسه، له وانه يه له كاتىك بىت گوڤاوه نه بىت. ژن و مێرد سهريان سوږده ميتىت له كاتى نووسىنى نهم لىسته كهوا له نىوانيان چه ند لىكنزى كه بو نه وه و تىگه يشتن و خه مى هاو بهش ههيه، ده تانن يه كه به يه ك گفتوگۆ له باره ي نهم بابته تانه وه بكهن، هه رچه نده تىگه يشتن و خۆشه وىستى و رىترىان به هيزتر بىت ژن و مێرد بۆ بابته تگه لى تر ده چن.

سىتيم / چۆنيمى ناخاوتن:

له رىنگه ي ((گوڤگرتن و دلىايى له تىگه يشتن)) بىنيمان يه كىك له هاوسه ره كان قسه ده كات له و كاته ي نه وى تر گوڤ ده گرىت به بى نه وهى پرسىار بكات يان تىبىنى هه بىت بان هه ر جوڤىكى تر له پچران. نه وهى قسه ده كات بۆى هه يه لىستىك يان قه له مىكى لا بىت تا ناماژه به وه بكات نه وه هه ر ته نها نه وهى لىسته كه ي له ده سه ته ده تانىت قسه بكات. ژن و مێرد ده تانن نهم لىسته پاش چه ند خوله كىك ئالوگۆڤر بكهن، با قسه كه ر ههولبدات به روونى قسه بكات و بچىته كرۆكى بابته كه و، زۆر

قسه نه کات، پاش چندد بېرژکهمهک هه لېدات و د لّنيا بېت لايه نه کي تر له قسه کهي ده گات، نه گهر بۆي ده رکهوت لّتي تېته گه يشتووه نه وه ده توانيت نه وهي ده يو يست بيليت دووباره بکاته وه.

با قسه کهر هه ولېدات ته نها له باره ي هه ست و هزري و نه وهي ميتشکي سه رقان کردووه قسه بکات، بّي نه وهي سه رزه نشت و گله يي له لايه نه کهي تر بکات. بّي گومان زۆر بايه خداره نه گهر به شتويه کهي نه رتني و بينياد نه ر قسه بکات، بۆ غوونه وه نه وهي قسه بکات له باره ي نه و پتيز و خوشه ويستيه ي بۆ لايه نه کهي تر هديه، هه روه ها چندد تاهه زۆيه بۆ نه وهي به چاره سه رتکي ناوه ند بگات که وا هه ردوو لايه ن پازي بکات. قسه ي نه رتني کاري گو تگرتن و تېگه يشتن له سه ر نه وي تر ناسان ده کات.

جار نيکيان يه کيتک له ژنان پاش نه وهي نه م پتگه يه فيربو گووتي: ((من به رده وام قسم د: کرد، هيچ ده رفه تېکم به مي رده کهم نه ده دا تا قسه بکات، يان هه تا رسته يه کيش ته وار بکات بّي نه وهي قسه ي خۆم بېيچرېنم. من نه م ده تواني بّي ده نگ بم ته نانه ت پتېنچ خوله کيش، که چي نيستا هه ست به سه وديکي گه وره ده کهم و گو تده گرم. نيستا قسه کان و گفتوگو کاغان به شتويه کهي باشته، هه ست ده کهم په يوه نديان باشته له رابردودا)).

چواره م / هه بووني تواناي گۆپين:

پتگه ي ((گو تگرتن و د لّنيابي له تېگه يشتن)) ته نها پتگه يه کهي نالي نيه، به لکو له ناوه وي شتېکي تېدايه ده توانين هه لو يست و شتوا زمان له قسه و گفتوگو که بگۆپين. زۆريه ي جار ان گفتوگو ي خه لک نه وه يه يه کيتک له وان له جياني نه وهي به وريابه وه گو ي له قسه ي نه وي تر بگريت نه وه به رده وام بېر ده کاته وه له وه ي خۆي

دهيليت پاش نهوې قسه كمر بيدهنگ دهبيت، له بهر نهوې گفتوگو يه كه د پروات وهك نهوې دهلتن : ((گفتوگوى كهر (طرشان)) ه.

كاتيك همدوو لايمن هملدهدهن نهوې دهتوانن له د پروونى خويان بگورن، نهوې له جياتى نهوې بليت : ((تو گويم ليتاگريت كاتيك له باره ي پاره و خهرجى، قسهه له گه لدا ده كم)) . قسه كه ده بيته : ((بابته ي پاره و خهرجى لهو شتانه يه سه ختى ده بيم تيايدا گويت لي بگرم . من دهمه ویت له ديدى تو بگم له باره ي شته كه، همدوها دهمه ویت هست بكهيت من گويت لى ده گرم، نايا ده توانيت نهوې گوتت دووباره بكهيته وه ؟)) .

نهم جوړه له گفتوگو پيويستى به توانا ههيه له سر گورنى هست و بيرؤكه كان و كاردانه وه كان، همدوها پيويستى به توانا ههيه له سر نهوې يه كيك له باره ي خودى خو ي بليت : ((من هملدهدهم به دريژايى كات بهر گريكار نهم له خومدا ، همدوها هملدهدهم گوت بگرم و پتيگه هه لسوكه وتى بگوريت تا زياتر نه رتنى بيت، ده مارگيرى مروؤ زور به سيئيتته وه، نيوانى ژن و ميرد ليتكنزيك بكاته وه، پله ي ليك تيگه يشت له نيوانيان زياد بكات.

پينجهم/ ناوينه ي گوتگرتن:

ليړه دا گرنگترين و گرانترين خال له پتيگه ي ((گوتگرتن و دنيايى له تيگه يشت)) باس ده كين. نهوې پتيگه ي كى تايه ته له گوتگرتن ناوې ده نين پتيگه ي ((ناوينه)) . نهوېه گوتگر هملدهدات پاش چهند پرسته يه كه همدوو نهوې گوتى لېسووه دووباره بكاته وه، يان بيرؤكه بنه رتيه كه كان پوخت بكاته وه، تا همدوو لايمن دنيا بن واتاى راست له نيوانيان نالوگور ده بيت. نه گهر ناپروونى داواكراو به دياركه وت قسه كمر

دەتوانیت قسە کە بۆ گوئیگر دوویارە بکاتەو، لە گفتوگۆی نێوان مریەم و ڕەشید بینیمان چۆن توانییان ئەم ڕینگە بەکاربهێنن، بەشیوەیەک هەردووکیان ئەوێ گوتی لیبوو بۆ ئەوێ تری دوویارە دەکاتەو بۆ ئەوێ دلناییت کە لە مەبەستە کە تیگەشتوو.

سروشتییه لایەنێک هەست بکات ئەوێ گۆندەگرت دەتوانیت شتێک بلیت یان چارەسەر یان ڕایەک پێشکەش بکات، بەلام گرنگە دەست بە خۆدی خۆی بگریت و ڕینگە بە ئەوێ تر بدات لە قسەکردن بەردەوام بیت بۆ ئەوێ بیچڕێنیت، بۆ نمونە ئەگەر قسەکەر گوتی: ((نازارم چێشت چونکە تۆ قاپت نەشوست پاش ناخواردن)) لەسەر گوئیگر پێویستە دەست بە بەرگری نەکات: ((لەسەرم پێویست بوو پاش نان خواردن بچمە دەرەو، جا چۆن دەتوانم قاپ بشۆم))، هەرەها نەلیت: ((لە جاری داهاتوودا قاپ دەشۆم)). ئەگەر ویستی شتێک بلیت پێویستە لەم جۆرە بیت: ((دەلی تۆ هەراسان بوویت کاتێک چوو دەرەو و قاپم پاش ناخواردن نەشووشت)). ئەگەر ویستی دیدی خۆی لەبارەى شتەکەو بلیت، با چاوەروانی نۆرەى خۆی بکات لە قسەدا. ئەم جۆرە چاوەروانییه مەژۆ لەسەر نازارمگرتن و بەهێزکردنی پەيوەندى نێوان لایەنەکان ڕادەهێنیت، با هەر دوو لایەن هەولبەن ئەوێ لایەنەکەى تر گوتی هەلی گەڕێنیتەو هەتا ئەگەر هەمان وشە و دەستەواژە دوویارە نەکاتەو، با لە هەولێ ((لێکدانەو)) قسەى قسەکەر دووریکەوتتەو، نمونە لەسەر ئەو کاتێک مێردە کە گوتی: ((ئەگەر دەزانى خۆشیم چەندە کاتێک لە گەڵ هاوڕێسە کام یاری بە تۆپ دەکەم)) ژنە کە چى نەبوو بلیت تەنها ئەوێ قسەى ئەوێ لێکدايەو بە گوتەى: ((کەواتە تۆ خۆشى دەبینیت لە یاری لە گەڵ هاوڕێکان ت زياتر لەوێ کات لە گەڵ من و منداڵان بەسەر بەریت)). ئەم لێکدانەوێه ژن و مێرد لێک دوور دەخاتەو تەگەرە دەخاتە نێوانى گفتوگۆیان.

هه‌ندێجار سه‌خته له‌سه‌ر مرۆڤ گۆی له‌ ناخاوتنی لایه‌نه‌که‌ی تر بگریت و پارێزگاری له‌ هێمنی خۆی بکات، به‌تایبه‌ت نه‌گه‌ر قسه‌که‌ هه‌لگری بپۆکه‌ و سۆزی نه‌رتنی بێت، نه‌گه‌ر یه‌کتێک له‌ ژن و می‌رد هه‌ستی به‌ تووڕه‌یی و کاردانه‌وه‌ کرد له‌کاتی گۆنگرتن با به‌یه‌که‌وه‌ هه‌ولێده‌ن هه‌ندێ کات بۆ چه‌ند خوله‌کتێک لێک دووربکه‌ونه‌وه‌ پاشان بۆ قسه‌کردن بگه‌ڕێنه‌وه‌، لێره‌دا گرنگه‌ هه‌ردوو لایه‌ن رێککه‌ون له‌سه‌ر کاتێک بۆ گه‌ڕانه‌وه‌ بۆ ناخاوتن به‌شێوه‌یه‌ک شته‌که‌ به‌بێ دیاریکردن جێنه‌هێلێت.

شه‌هم / گۆنگرتن له‌ پێداوێستیه‌ پاسته‌قینه‌کان:

نایا ده‌بێت می‌رده‌که‌ چی بلیت نه‌گه‌ر ژنه‌که‌ گووتی : ((من له‌ هه‌ندێک کاتدا هه‌ست به‌ ته‌نه‌ایی و وه‌ڕه‌سی ده‌که‌م))، له‌وانه‌یه‌ بلیت: ((نه‌وه‌ گوناھی من نییه‌)) یان ((من سه‌رم سوپماوه‌ تۆ بلیت هه‌ست به‌ بێزاری ده‌که‌م!)) یان ((پێشبینی چی ده‌که‌ی بیکه‌م؟ من به‌ درێژایی پۆژ له‌ کارم)).

مرۆڤ ده‌توانێت له‌ سروشتی نهم جۆره‌ وه‌لامه‌ به‌رگریکاریانه‌ بگات، به‌لام هێچ سوودێکی نییه‌، هه‌ستی ته‌نه‌ایی و بێزاری لای ژنه‌که‌ که‌م ناکاته‌وه‌، بێگومان وا هه‌ست ده‌کات می‌رده‌که‌ی گۆیی لێ نه‌بووه‌ یان لێی تینه‌گه‌یشتوه‌.

زۆرت‌رین ده‌سته‌واژه‌ که‌ له‌کاتی جێبه‌جێکردنی ((گۆنگرتن و دانیایی له‌ تێگه‌یشتن)) سوودی هه‌بێت، نه‌وه‌یه‌ گۆنگر نهم ده‌سته‌واژه‌ بلیت: ((نایا ده‌توانیت نه‌وه‌م زیاتر بۆ شیبکه‌یتوه‌، هه‌تا له‌سه‌ر تێگه‌یشته‌که‌ی دا به‌زێم؟)) یان ((نایا شتیکی ترت لایه‌ ده‌رباره‌ی نهم کاره‌؟)) نهم ده‌سته‌واژه‌ دانیایی ده‌کاته‌وه‌ که‌وا هه‌لی قسه‌کردن هێشتا بۆ قسه‌که‌ری یه‌که‌مه‌، هانیده‌وات زیاتر له‌وه‌ی له‌ناو ده‌روونییه‌تی ده‌ربهرپێت، به‌مه‌وه‌ گۆنگر ده‌توانێت هه‌ست به‌ راستیه‌تی هه‌ست و

سۆزى قىسەكەر بىكەت كەوا دەپەوئەت گوزارشتى لى بىكەت، تەنھا لەسەر وشەكان ناوەستىت.

لە شتە گىرنگەكان لە مامەلەكردنى مەزۇفایەتیدا ئەوەیە مەزۇفە ھەست بىكەت ھەلئىكى لەبەردەمدایە گوزارشت لە دەروونی خۆى بىكەت، بەوەى یەكئىك ھەمە گوتى لى دەگىرت.

پاش ئەوەى یەكئىك لە لایەنەكان لەبارەى چوار یان پىنچ بىرۆكە قىسە دەكەت، پاش ئەوەى ئەوى تر ئەم بىرۆكانە دەھىنئەتەو بە شىوازی ئاوتەنە، ئەو كەت بوار بۆ لایەنەكەى تر دەكەتەو دەست بە قىسە بىكەت، لایەنى یەكەم گوتى دەگىرت و ھەولەدەت ئەم بىرۆكانەى گوتى لى بۆو ھەل بگەرتنئەتەو تا لە تىگەشتەكە دلتیا بىت. ھەروەھا ھەردوو لایەن ھەلى ئاخاوتنىيان ئالوگۆر كەرد بۆ چەندجاریك لە نۆتوانیاندا، ھەتا ھەردووکیان ھەست بەو بەكەن گوزارشتیان لەو كەردووە كە لە دەروونیان دابوو، ھەر دوو لایەنیش گوتیان لىكتر راگرتوو.

لە كۆتایى دانىشتەكەدا بۆ ھەردووکیان سەروشتى پىداوېست و ھەستەكانى ئەوى تر ڕووندەبىتەو، ئەو كەت دەتوانىت بەبىرى بىتەو و بە ڕوونى پەختى بىكەتەو، زۆرەى جازان ئەم پىداوېستیانە پەيوەست بە پىوېستى بنەرتى بۆ مەزۇفە وەك ھەست بە قبوڵكەردن و خۆشەوېستى و ھاندان، یان ھەست بە پىوېستى ھەندىك ئازادى و ھەلپۆاردن یان ئارەزوو لە بەسەربەردنى ھەندىك كەت لەگەل لایەنەكەى تر.

ھەتەم/ لە نۆتوان چارەسەر كەردنى گەرفتەكە و تىگەشتى:

ئەگەر مەزۇفە بە پىنگەدا پەروات و بە گۆپالئىك لىبەدرا ھەست بە تووڕەپەسەكى زۆر دەكەت، بەلام ئەگەر ئەم لىدانە لە گۆپالئى نایىناپەسەو بىت كەوا بە پىنگەدا

دەرۆیشت بى ئەوئى پىشەخۆى بىيىنىت، ئەوئى توورەپىيەكەى نامىنىت، چونكە ھەستى مرۆڭ دەگۆرپىت كاتىك تىگەىشتىن و شىكارى بۆ ھەلوئىستىك دەگۆرپىت. ھەرۈھە بارەكە بە نىسبەت ناكۆكىيەكانى ھاوسەرگىرىش بەھەمان شىۋە، بەشىۋەيەك ھەندىكىيان دەتوانن بتاۋىنەوئى و نەمىنن كاتىك تىگەىشتىنى ژن و مېرد بۆ سىروشتى گىرەكە زىاتىر دەبىت. لەبەرئەوئى لىرەدا گىرەكە بىزانىت نامانچ لە رىگەى ((گۆنگىرتن و دۇنيائى لە تىگەىشتىن)) چارەسەرگىردى گىرەكەكان نىيە بە رادەى ئەوئى دۇنياگىردنەوئى لەسەر تىگەىشتىنى سىروشتىيەكەى.

گرانە لەسەر ھەندىك كەس لەم خالە بگەن، بەتايىبەت پىاۋ كەوا راھاتوئى و راھىنانى كىردوئى ئەگەر نامىزىك يان كەلوپەلىكى ناۋ مالى تىكچىۋىيىت دەستپىشخەرى لە چاكىردنەوئى بىكات، ھەندىك لىكۆلىنەوئى نامازە بىوئى دەكەن كەوا نىزىكەى لە (۷۰%)ى گىرەكەكانى ھاوسەرگىرى لە چارەسەرگىردى تەنھا پىۋىستى بە شتى لە تىگەىشتىن ھەيە.

كۆتا شتىك مرۆڭ پىۋىستى پىيەتى كە لەبارىكى ھەراسان داىيە ئەوئى كەستىك فەرمانى پىبىكات يان پىتى بلىت ئەوئى بىكە يان مەيكە، لەم ھەلوئىستەدا گۆنى لە ھىچ نامۆزگارى و رىنمايەك ناگىرت، بەلكى لە راستىدا پىۋىستى بە ھارپىيەك ھەيە تىبىگات و درك بە ھەستەكانى بىكات. ھەولتى بازدان بۆ لىكۆردنەوئى چارەسەر پىش كاتى خۆى بۆى ھەيە تەگەرە بھانە بەردەم تىگەىشتىن و رىتى لى بگىرت، لەوانەيە چارەسەرى بەپەلە گىرەكە زىاتىر ئالۆزىتر بىكات و چارەسەر دواخىات، بەتايىبەت ئەو گىرەكەنى پەيۋەستى بە ھەست و سۆزى قولەوئى. كاتىك مرۆڭ گوزارشت لە ھەست و سۆزى خۆى دەكات ئەوئى تر لىتى تىگەىشتىنەوئى لەوانەيە ھىچ پىۋىستىيەك بە چارەسەرىكى تر نەبىت تەنھا ئەم تىگەىشتىنە نەبىت.

له بهرنهوه باشته له کاتي قسه کردن و گوښگرتن بوارنک بۆ ((ههناسه دان)) و گوزارشتکردن له ههست و سۆز بهیلدریتهوه. له جیاتی تهنها گهړان بهدوایی چارهسهر نهگهر پیوستی زیاتر به چارهسهر ههبوو، پاش نهوهی گوزارشت له ههست و سۆزهکان و گوڤ لږ گرتنی دهتوانریت ههندیک بیرۆکه یان ناماژه دهركهویت بۆ چارهسهرکردنیکى داواکراو، ناساییه نهگهر نهم شته ههندیک کاتی بویت. له شونښیکى تری نهم پهرتوکه باسی دهکهین چۆن ژن و میژد دهتوانن بهریککهوتن و چارهسهری گونجاو بگهن.

شینوازی گفتوگۆ له ڕنگه‌ی گوښگرتن و دلنیا‌یی له تیگه‌یشتن یان ڕنگه‌ی ناوښه، شتیکی سروشتی نیسه کهوا مروژ به‌شێوه‌یه‌کی له‌خۆه به‌کاریه‌یه‌یت، به‌لکو شێوازی‌نکه پێوستی به ههندیک فیرسوون و راهیتان و مومارسه ههیه. هیچ مامۆستایه‌ک نیسه له مومارسه و جێبه‌جێکردن باشته بیست. مروژ باوه‌ر به کاریگه‌ری به‌هێزی نهم شێوازه ناکات ته‌نها کاتیک ده‌یزانی‌ت و جێبه‌جێی ده‌کات، به‌شێوه‌یه‌کی راسته‌وخۆ و که‌سیتی ههست به نه‌نجامه دلنیا‌یه‌که‌ی ده‌کات.

کاتیک پیاو له ژنه‌که‌ی خۆی ده‌گات، هه‌روه‌ها ئافه‌رت له میژده‌که‌ی ده‌گات، هه‌ردووکیان هه‌ست به سروشتی جیاوازی نیتوانیان ده‌که‌ن، له‌گه‌ڵ بوونی نهم جیاوازیانه پارێزگاری له پێزگرتن بۆ یه‌کتر ده‌که‌ن؛ کاتیک هیچ یه‌کیکیان له ژێر پاله‌په‌ستویه‌کی گه‌وره ناییت به‌وه‌ی ده‌بیست بگۆریت تا ببیته نه‌وی تر، نه‌وکات هه‌ردووکیان هه‌ست به هیتنی و ناسووده‌یی ده‌که‌ن له هاورپه‌سته‌تیکردنی نه‌وی تر، هه‌روه‌ها هه‌ست به پێوستی خولادان و قسه‌نه‌کردن له‌گه‌ڵیدا ناییت، له‌جیاتی نه‌وه‌ی وینه‌کانیان وه‌ک ژن و میژد تیکه‌ڵ بیت ((هیچ جیاوازیان له نیتواندا نه‌بیست))، هه‌ردووکیان هه‌ست به که‌سیتی و تابه‌مه‌ندی خۆیان ده‌که‌ن، له‌گه‌ڵ پارێزگاریکردن له‌سهر په‌یوه‌ندی به‌هێزی هاوسه‌رگه‌ریاندا، له نیتوانیان حاله‌تیک له متمانه پێ بوون

و نازادی دروست دهیئت. خوشهویستی بههوی مشتمل یان خۆلادانی یه کیتک لهوی تر لاواز دهیئت، کهچی له پیتگی لیکتیگهیشتن و پیتزهوه گهشه دهکات و بههیتز دهیئت، نهوکات لهسه ههردووکیان ناسان دهیئت داوای لیبوردن له نهوی تر بکات و لیتی ببوریئت.

زۆریتک له خراب تیتگهیشتن لهناو خه لکدا نامینیت کاتیتک له گه ل یه کتردا قسه ده کهن و گوی له یه کتر ده گرن. ههندی نمونه لهسه نهوه:

- میرده که ههستی کرد ژنه کهی له شه ودا خوی لی لادا، وای زانی خوشی ناویت، ههتا پاش قسه کردن هۆکاره کهی بۆ پروون بووه وه.

- ژنه که بۆ ماوهی سالانیک وای ده زانی میرده کهی دایک و باوکی خوش ناویت، چونکه بهرده وام پاش هه موو سهردانیک په خه ی لی ده گرتن، کهچی پاش قسه کردن بۆی ده رکهوت شه وانی زۆر خوشده ویت، هه موو شه وای ههیه نه وهیه میرده کهی ده به ویت هه ندیک رۆژی پشو بهیه که وه له گه شتیک بهسه ر بیهن.

- میرده که وای ده زانی ژنه کهی هه زی له سهردانه کۆمه لایه تییه کان له گه ل خه لکدا نییه، به لām پاش گفتوگو زانی که و زۆر هه زی له سهردانه کانه، به لām هه زی لییه ژوانی سهردانه که به کاتیک زووتر بزانیئت.

- ژنه که باوه پی وابو میرده کهی هه زناکات ژنه که له ده ره وای مال کار بکات، کهچی پاش نه وای گفتوگویان کرد بۆ پروون بووه که و هه ز ده کات به واد اچوونی کاری خۆی بکات، به لām کاتیک مندا له کانیان ده چن بۆ قوتا بجان.

شه وانه ی ناره زووی خۆلادانی ته وایان ههیه له بابه ته نا کۆکه کان ده تر سن له وای شیوازی گفتوگو و پرو به پروونه وای شه بابه تانه بیته هۆی گرفت له نیران ژن و

میردا، کهوا لسمر شتوژنیک له ژبان و مامهله کردن ږنککه وتوون. گومانی تیدا نییه له وهدا همدنیک حق بوونی هیه، له ووی پشتر باسماں کرد پشبینی ناکریت له گهل هموو خه لک و چیر و جورنیک له په یوه نډیه کان گونجاو بیت. ده بیت ژن و میرد نزمترین پاده یان له ناره زوو همیت بۆ شه ووی نهم ږنگه یه په پړه و بکه، همدروها تواناداری لسمر و مستانی گفتوگو به ږنگه ی پچرانی کاتی نه گهر گفتوگویه که توندبو، همدروک پشتر باسماں کرد ده بیت همدلدرت ږنگه ی ((گونگرتن و ناوینه)) له بابه ته بچو که کان جیبه جی بکه پش شه ووی بۆ بابه ته نالوزه کان بچین.

له گهل شه وهدا هیچ پاکانمیه ک بۆ نهم ترسه نییه، بهم ږنگه یه همدرو دوو لایه ن هموو هست و ناره زوو هکانی لایمه که ی تر به شتویه کی واقعی و بهر ژیر ده زانن، ده بیت پاش نهم زانینه پالشت و هاندان پشکه شی لایمه که ی تر بکرت. له وانه یه نهم ږنگه یه له چاره سمرکردنی هاوسمرگریه ک سمرکه وتوو نه بیت که زور دواکه توه و په یوه نډی نیوان ژن و میرد پاده یه کی زور خراب بوو، همدروها له وانه شه ږنگری له تهلان نکهات، که چی نه زموونه کان شه و یان سملاندوه کهوا سوودنیکي گهره ی له زور حاله ته کانی هاوسمرگری له جیهاندا همدرو.

نهمه شی گونگرتن له پیناو ټنگه یشتن

زورنیک، له گرفته کانی نیوان ژن و میرد پیوستی به چاره سمر نییه ته نها گونگرتن و ټنگه یشتن نه بیت له ووی شه و تر ده یلیت:

کە ی ناخاوتن دەکەین؟

بە ژنەکەت رابگەیهێنە گرتیکت ههیه دهتهوێت لهبارەیهوه قسه بکهیت. نهگەر کاتهکه گونجاو نهبوو له نیتستادا با له سەر کاتیکی دیاریکراو پێکبهوین بۆ هەردوو لایەمان گونجاو بێت، لێره سوودی ههیه شتهکانی نیتوانتان بۆ ماوهی ههندێک کات وازلبهێنین تا بارهکه ههمن دهیتهوه، بهلام وا باشتره ناکۆکی خێزانی بۆ زیاتر له بیست و چوار کاتژمێر دوانهخریت.

له کوێ ناخاوتن دهکەین؟

لهپێناو گهیشته به چارهسهرێکی بهرژیر، با شوێنهکه بۆ ههر دوو لایهن گونجاو بێت، ههروهها له پیش منداڵان یان خزمان نهییت.

لهبارهی چی ناخاوتن دهکەین؟

سوودیکی زۆری ههیه بابەتێک دیاریکریته کهوا هۆکاری بنهڕهتی ناکۆکییه له نیتوانیدا.

نایا دهههویت تێبگهه؟

ههندبجاری زۆر سهخته یهکێک دهست به گوێگرتن بکات لهکاتیکیدا توورپیه، بهلام به پهڕۆشه بۆ نهوهی دهست بهسەر سۆزهکەت دابگریته، ههروهها ههولبده گوی له نهوی تر رابگریته تا تێبگهیهت دهیهوێت چی بلیته.

کەسهکه ناوێنه ی نهوی تره:

له کاتی ناخاوتندا ههولبده دلنیا بیه به راستی تیبگهیت کهوا نهویر دهیهویت چی بلیت، نهوش به دووباره کردنهوهی رستهکان که گویت لی بووه ((دهلی تو دهلیت ...، نایا نهوه راسته؟)) چونکه مه بهسته که گرنکه، ههولبده له قوناغه دا هیچ پرسیارکی لی نه کهیت، ههروه ها ههولمه ده چاره سهری گرفته که بکهیت، بهس به تهنگهوهی گوینگرتن و تینگه یشتن به، سوودی دهیت نه گهر ههولبه دیت هه مان وشه دووباره بکهیتهوه کهوا گویت لی دهیت تا وا گرمانه نه کات یان لیکدانهوه پیشکesh نه کات.

نایا شتیکی تر ههیه؟

نهوهی یارمه تی لایه نه کهی تر ده دات له سهر ناخاوتن نهوهیه پرسیار لی بکهیت: ((نایا دهتهویت شتیک لی ره دا زیاد بکهیت؟)).

نۆرهی تۆیه له ناخاوتندا:

پاش نهوهی لایه نه کهی تر له ناخاوتن تهواودهیت، نۆرهی تو دیت تا نهوهی ههیه بیلیت، با لایه نه کهی تر ههولبدات و تیبگات و نهوهی دهلیت دووباره بکاتهوه: ((نیستا پاش نهوهی گویم لیت بوو، داواکارم رینگه پئی بدهیت ناخاوتن بکهیم تا نهوهی هه مه بیلیم)).

به ردهوامی:

لهوانهیه ههلسان بهم ناخاوتن و گوینگرتنه پیوستی به دووباره کردنهوهی چند جارێک بیت، پیش نهوهی به قوناغیک بگهن کهوا ههردووکتان ههست ده کهن نهوهی ههیهوه گووتیه تی و لیشی تینگه یشترايه: ((لهوه زیاترم نییه بیلیم، ههست ده کهم تو لهوه گه یشتیت که ده مویست بیلیم، زۆر سوپاس له سهر باش گوینگرتن)).

پوخته‌کە‌ی:

لە‌م بە‌شە‌دا پ‌ڤگە‌یە‌کی د‌یاری‌ک‌را‌وسان ب‌ینی لە ((گ‌و‌ڤ‌گ‌رتن و د‌ل‌نیایی لە
ت‌ڤگە‌یش‌تن)) یان ((پ‌ڤگە‌ی نا‌وت‌ن))، ئە‌م پ‌ڤگە‌یە بە‌کار‌نایە‌ت ه‌تا ژن و م‌ڤ‌رد لە‌سەر
نا‌خا‌وتن پ‌ڤکنە‌کە‌ون لە‌بارە‌ی باب‌ە‌ت‌ڤ‌ڤکی د‌یاری‌ک‌را‌و و بە‌م پ‌ڤگە‌یە‌ش. با یە‌ک‌ت‌ک ق‌سە
ب‌کات ب‌ی ئە‌وه‌ی لایە‌نە‌کە‌ی تر ب‌ی‌پ‌چ‌ر‌ڤ‌ڤت‌ڤت، تە‌نها کات‌ڤ‌ڤک د‌ە‌یە‌و‌ڤت ش‌ڤ‌ڤت‌ک پ‌و‌خت
ب‌کاتە‌وه لە‌وه‌ی یە‌کە‌م گ‌رو‌یە‌ت‌ڤ پ‌اش چ‌ە‌ند پ‌ستە یان ب‌ی‌و‌ڤ‌کە‌یە‌ک ب‌ۆ د‌ل‌نیاب‌وون لە
ت‌ڤگە‌یش‌تن، ئە‌م پ‌ڤگە‌یە پ‌ڤ‌و‌ی‌ست‌ڤ بە ه‌ە‌ند‌ڤ‌ک پ‌اه‌ڤ‌ڤنان و م‌وما‌رسە ه‌ە‌یە.

گ‌فت‌و‌گ‌ۆ و م‌شت‌وم‌ڤ بە‌ب‌ی پ‌ڤگە‌یە‌کی بە‌ر‌نام‌ە‌پ‌ڤ‌ڤ‌ڤ‌ک‌را‌وی بە‌م ش‌ڤ‌و‌ە‌یە، لە‌وانە‌یە نە‌ز‌و‌ک
ب‌ڤت ه‌ە‌روە‌ک پ‌ڤش‌و‌و، ب‌ی ئە‌نجام‌یش ب‌ڤت.

گ‌ر‌ڤ‌گ‌ڤ‌ڤ‌ڤ پ‌ڤ‌سا لە پ‌ە‌ی‌و‌ە‌ند‌ڤ ه‌ا‌وس‌ە‌ر‌گ‌ڤ‌ڤ بە‌خ‌تە‌و‌ەر ئە‌وه‌یە ژن و م‌ڤ‌رد ئە‌م د‌و‌و
ب‌نە‌مایە ف‌ڤ‌ڤ‌ڤ‌ڤ:

١- گ‌و‌ڤ‌گ‌رتن بە‌ب‌ی بە‌ر‌گ‌ڤ لە خ‌ۆ ک‌ردن یان پ‌چ‌ران.

٢- نا‌خا‌وت‌ڤی ئە‌ر‌ڤ‌ڤی.

لە‌م بە‌شە‌دا ش‌ڤی یە‌کە‌مان خ‌و‌ڤ‌ڤ‌ڤ کە گ‌و‌ڤ‌گ‌رت‌نە بە‌ب‌ی بە‌ر‌گ‌ڤ، لە بە‌ش‌ڤی د‌اه‌ات‌و‌و
باب‌ە‌ت‌ڤی د‌و‌و‌ە‌م د‌ە‌ب‌ڤ‌ڤ‌ڤ کە‌وا نا‌خا‌وت‌ڤی ئە‌ر‌ڤ‌ڤیە.

پ‌اه‌ڤ‌ڤنان لە‌سەر گ‌و‌ڤ‌گ‌رتن و نا‌خا‌وت‌ڤ:

لە‌گ‌ە‌ل م‌ڤ‌ردە‌کە‌ت لە‌سەر دان‌ڤ‌ڤ‌ڤ‌ڤ‌ڤ‌ڤ یان د‌و‌و دان‌ڤ‌ڤ‌ڤ پ‌ڤ‌ک‌ب‌کە‌وه لە‌م ه‌ە‌ف‌تە‌یە‌دا ()
ب‌ۆ‌ما‌وه‌ی ١٥ خ‌ولە‌ک) تە‌نها ب‌ۆ پ‌اه‌ڤ‌ڤنان لە‌سەر گ‌و‌ڤ‌گ‌رتن و نا‌خا‌وت‌ڤ بە ش‌ڤ‌وا‌ز‌ڤی نا‌وت‌نە
د‌و‌وب‌ارە‌ک‌رد‌نە‌وه‌ی ئە‌وه‌ی لایە‌نە‌کە‌ی تر د‌ە‌ی‌ڤ‌ڤت، نە‌ک ب‌ۆ چ‌ارە‌سەر‌ک‌رد‌ڤی گ‌رف‌تە‌کان، با

بابه ته که له و بابۀ تانه بیت کهوا که مېک گرځی له نیوانتان دروستکړدووه. نه گهر
باره که په شوکاو ناخوښی دروستبوو، هه ولدهن پښه کی پچرانی کات به کار بهینن تا
که شی گرځی له نیوانتان که مېبېته وه، پاش ماوه یه کی کورت بڼ ناخواتن بگه پښه وه.

له مړه کاتیکي گونجاو بڼ دانیشتنی داهاتوو دیار بکه ن.

ده توانریت بابۀ تیک هه لښیریت له کومۀ تیک پښنیازی خواره وه:

بابه تی هه سته کان و قسه:

- عیب نیه له سر هه موو شتیک پښکه که وین.
- هیچ پښگرځم نیه شهوتک له هه موو هه فته یه کدا له گه ل هاورپښه کان
به سر به ریت.
- هه ندیک کاتیک ناسو ودهم که له گه ل خیزاندا به سهری ده بیت.
- هه ندیچار هه ست ده کم تۆ له باره ی ماف و مامه له کردن له گه لمدا
که مته رخه میت.
- باشتره کاتیک هه ست به تووړه یی ده که میت بیده نگ بیت، نه وه زوړ باشتره
گوزارشت له هه سته کانت بکه میت.
- من هه زنا کهم بخوم پیش نه وه ی گرفته که ی خراوه ته وړو چاره سر نه که ین
- باشتره کاتیک له میزاجیکي خراب دام وازم لسی بهینیت و بی نه وه ی
ده ستوه ردان بکه میت.
- باشتره کاتیک هه راسام له گه ل که س قسه نه که م.

بابه تی شته کانی مال:

- پتویسته هاو به شی بکه ین له به پتوه بردنی کاروباری خه رجیمان.

- من ناسوودەم لە ڕێگەی کڕینی پێداویستەکانی ماک.
- من ھەز ناکەم پارە لەکەس قەرەز بکەم.
- ئەگەر ویستت شتیکی گرانبەھا بکڕیت، من وام پێ باشترە پیش کڕین پێم ڕابگەیەنیت.
- دەمەویت ناخاوتنت لەگەڵدا بکەم لەبارەی چۆنیەتی پاشەکەوتکردنی ھەندیک پارە.
- دەمەویت لە ھەندیک کاروباری ماک یارمەتیم بدەیت.
- ھەز دەکەم لەبارەی بابەتی خۆتندنی منداڵان و قوتابخانەکانیان ناخاوتن بکەن.
- باوەڕم وایە سودی ھەیە ئەگەر ژنەکە لە دەرەوێ ماک کاربکات.

بابەتی خزمەکان:

- من ناسوودەم لە ڕێگەی ناخاوتنت لەبارەی دایک و باوکم.
- باوەڕم وایە سودی ھەیە ئەگەر لە نزیک خزانم نیشتەجێ بین.
- من ھەست بە ناسوودەیی ناکەم لەگەڵ ھەندیک تاکەکانی خێزان.
- خۆشحاڵ دەبم ئەگەر ھەموو مانگێک ھەندیک کات لەگەڵ کەس و کارت بەسەربەم.
- دەمەویت ناخاوتن لەبارەی بانگەێشتکردنی کەسوکارم بکەم بۆ سەردانی کردن.

بابەتی شتە ھەراسانکەر و ناسوودەکەرەکان:

- باوەڕم وایە ئێمە ناکۆکین لەبارەی گڕنگی ڕێکخستنی ماک.
- من ناسوودەم لە ڕێگەی لیخوڕینی ئۆتۆمبیلەکەو.

- دەمەۋىت بە خېزايى بېيت بۆ خوانەكە كاتىك بانگت دەكەم بۆ خواردن.
- سروشتيه جارناجار ناكۆك بېن.
- رىقم لىيە زوو بېچمە ناو تەختەي خەو.
- نەرىتىكت ھەيە زۆر ھەراساتم دەكات، ئەۋەيە ...
- نەرىتىكى تۆم زۆر خۆش دەۋىت، ئەۋىش ...

بابەتگەلىك بۆ راھىتان لەسەر گوڭگرتن و ئاخاوتن:

دەتوانىت لەگەل ھاۋسەرەكەت ھەندىك راھىتان لەسەر گوڭگرتن و ئاخاوتن
 ھەلبەستىت لە ڤىنگەي پېشاندانى ھەندىك لەم بابەتانه:

كار : كاتژمىرەكانى كار، كارى درىژ، بىكارى ، بەرھەلستى كار لەگەل
 بەرپرسيارىتى مالت...

مىندالان: خواردن، جلوبەرگ، ئاراستەكردن، پەرۋەردەكردن، قوتابخانى، يارى، نوڭىژ،
 رەۋىشت.

گەتوگۆ: كەي قسە دەكەين، كات بەسەربىردن بەيەكمەۋ، چۆن لىكتىدەگەين.

جەژنەكان: چۆن ئاھەنگ دەگىڭىز، سەردانى كى دەكەين، ديارى.

چالاكىەكانى دەرەۋەي مالت: كەي، لەگەل كى، سروشتى كاروبارەكان.

گىرگىپىدانهكان: تەندروستى، كار، دارايى، كارى تايىبەتم.

بىرپارەكان: چۆن دەيدەيت، كى دەيدات، ھەستم پوۋەو ئەو.

مىندال بون: ژمارەي مىندالەكان چەندىت، كەي ، ناۋەكان.

خزمه کان: کهمس و کاری میگرد، ژن، سروشتی سهردانه کان و پهمیوهندیه کان، کهی،
ماوه که.

هاورپیه کان: پیاو، نافرته، چند کات، له کوی، شهوی به دلمه، شهوی به دلم
نییه.

دهرچون له مال: کهی، بز کوی، کاته کان، له گهل کی.

پشو: چون به سهری ده بهین، له کوی، له گهل کی، کی پکی ده خات، تیایدا چی
ده کهین.

خانوو: له کوی، ده کپین یان به کرتی ده گرین، قه باره کهی، که شی خانوو که،
مافور و که لویه له کان.

کاره کانی مال: پاک کردنه وه، چیشتلینان، ریکه خستن، ریکه خستن مافوره کان،
دابه شکردنی ژووره کان.

نهریته کان: چوینه تی خواردنی خوراک، جل و بهرگی ناو مال، نووستن،
له خه وه لسان، پاک و خاوینی.

خوش رابواردن: ته له فزیون، وهرزش، یاربه کان، هیوا به ته کان، گه شته کان،
خویندنه وه.

ژه مه کانی خواردن: چی ده خوین، کهی، له کوی، چون داده نیشین، کی خواردن
داده نیت.

پاره: چۆن خەرجى دەكەين، كى پىداۋىستىيەكان دەكرىت، چۆن دەچىن، خەرجى
ھەيەكەمان.

مىزاج: لە بەيانىدا، پاش كار، كۆتايى ھەفتە، گريان، ھەراسانبوون.

پاۋبۆچوون: ئايىنى، سىياسى، ئەۋەى گىرنگى پىدەدەم، ئەۋەى گىرنگى پىنادەم، ھىزم
پوۋەو ئيان.

ژوانەكان: كاتى خواردن، گەپانەۋە لە شەۋدا، كاتى نووستن، بەناگاھاتن، كاتى
دەست بەتالى.

عەبىداتەكان: نوۆژ، مىزگەوت، خۆتىندەۋەى قورئان، فەكرىردنى مىندالان.

بازاركردن: كى شت دەكرىت، كەى، كى پىپاردەدات، خواردن، جل و بەرگ،
پىداۋىستىيەكانى مال.

سىكس: كەى، چۆن، كى پىشنىياز دەكات، ئاخاوتن لەبارەيەۋە.

پەشۋكاۋى: ھۆكارەكانى، چۆن ھەستى پى دەكەم، دەرگەۋتەكانى. لاي مىن، ئەۋەى
دامدەمەزىتت، ئەۋەى ھەراسانم دەكات، چۆن بەرگەمدەگرىت.

چىۋەكان: خواردن، رىكخستى مال، جل و بەرگ، بەرنامەى تەلەفزيۇن، پەرتووك.

تەلەفۇن: بەكارھىتائى، خەرجىيەكەى، كەى، كى پەيۋەندى دەكات، پەيۋەندى بە
كى بكەين، مىندالان.

ناكۆكيەكان: ھۆكارەكانى، چۆن كەمى دەكەينەۋە، چۆن چارەسەرى دەكەين، چۆن
ھەستى پى بكەم.

گهشت: کهی، بۆ کوئ، له گهژ کی، نامادهیه کان، خهرجیه کان.

میوان: کی، کهی، کی پیشوازیان لی دهکات، چون پیشوازیان لی دهکهین،
مندالان.

به‌شی یازدهیم

کارامه‌یی گفتوگو

﴿ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۖ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۖ ﴾ الرحمن: ۳ - ۴

پاش نموهی بنه‌مای یه‌که‌مان زانی بۆ سرکه‌وتنی گوتار و گفتوگو، که چۆن گوینگرین و دَلنیا یین له تیتگه‌یشتن، لهم به‌شدها بنه‌مای دووهم ده‌بینین که گفتوگو، که چۆن قسه بکه‌مین.

نه‌گهر گرفتیک یان ناخۆشییه‌ک همیّت ده‌بیّت قسه‌ی لمباریه‌وه بکریّت، نه‌گهرنا لیک تینه‌گیشتن یان هه‌ست به تووره‌بوون و هه‌راسان دروستده‌بیّت. به‌لام له‌سه‌رمان پیتوسته فیریبین چۆن له‌باره‌ی هه‌سته نه‌رتنیه‌کاغان ناخوتن ده‌که‌مین به رینگه‌یه‌ک، بی نموهی گرفته‌که یان هه‌راسانییه‌که زیاتر بکه‌مین.

نموه له کاره ناسانه‌کان نییه، به‌تایبه‌ت نه‌گهر بینرا له گهرنگترین شته‌کانه که‌وا زیان به په‌یوهندی نیوان ژن و می‌رد ده‌گه‌یه‌نیت:

۱- پیاو ئاره‌زووی نه‌بیّت به ئافره‌ت کاریگه‌ریّت. (له‌به‌رنه‌وه له به‌شی پیتشودا دَلنیاییمان له‌سه‌ر کارامه‌یی گوینگرتن کرده‌وه).

۲- کاتیک ئافره‌ت له‌باره‌ی بابسه‌تیک قسه ده‌کات شتوازه‌که‌ی له‌وانه‌یه گهری دروست بکات. (له‌به‌ر نموه لی‌ره‌دا چۆنیه‌تی قسه‌کردن ده‌خه‌ینه‌پوو).

با سەيرى ناكۆكى خوارەو بەكەين كەوا لە نىوان حەنان و مێردەكەى سەمىر
پوویدا، كاتىك ھاتە ناو ماڵ و لە بارىكى توورەبون دابوو:

حەنان: سلاو.

سەمىر: توخوا ھىچ مەلئى، پۆژەكە زۆر درىژ و ماندووكەر بوو.

حەنان: منىش پۆژەكەم درىژ و ماندووكەر بوو. تەنانەت منداڵانىش ...

سەمىر: پىم گووتى لەبارەى ھىچ شتێ قسەم لەگەڵدا نەكەيت. ئايا تۆ كەريت. تۆ
ھەرگىز گوێ لە من ناگریت!

حەنان: ھەر تەنھا تۆ ماندوو نیت. ھەموو توورەبەى و گەلەبەكەت مەخە سەرى
من.

سەمىر: تۆ ھەستت نىيە. دەتەم ماندوو مە، تۆ زياتر قسە دەكەيت.

حەنان (بە توورەبەيەو دەنگى خۆى بەرز دەكاتەو): تۆ گرفتى خۆت نانا سیت. تۆ
بەردەوام بێر لەخۆت دەكەیتەو، گرنكى بە ئەوانى تر نادەیت!

سەمىر (ھاواردەكات): شتەكە بەم شتەو! تۆ ھىچ نازانى تەنھا ئەوێ سەرزەنش
و گەلەبەى لە من بەكەيت بە بەردەوامى، وەك ئەوێ من بەردەوام ھەلە بێ!

(بێدەنگىيەك بۆ ماوێ نىو خولەك).

سەمىر: حەنان، ئەو شتەكە دلتەنگ دەكات (ناخۆشە). ... من دلتەنگم لەوێ لە
نىوان پوودەدات. (بێدەنگىيەكى كەم) من نامەوێت بەم شتەو بێ. ھىواخوازم
شەوێ قسە بەكەين لەبارەى ئەوێ لەنىوان پوویدا.

حنان: منیش ئیستا ماندووم، بەلام پئویستمان بە دانیشتن و قسە ھەیە.

سەمیر: باشە، کەم دەتوانین دانیشین و قسە بکەین...؟

ھەلەکە چیبە کەوا لەم گفتوگۆیە پوویداوە؟

ژن و میردێک ھەردووکیان یەکتریان خۆشدەوێت و سۆزبان بۆ یەکتەر ھەیە، کەچی ھەردووکیان لە ھالەتێکی ماندوو و شەکەتی دابوون بەھۆی پالەپەستۆیە زۆرەکان کەوا لە پۆژگاری ئەمرۆماندا زۆریەمان پتووی دەنالتین. تییبینی دەکەین کەوا چۆن لەم ھەلۆستە ھەستیاری بەخێرایەکی زۆرەو ناکۆکی دەست پێدەکات و توند دەبێت. ھەریەکە لە سەمیر و حەنان رووچوون بۆ مەلەکان، چونکە ھەردووکیان ڕینگەیان بە سۆز و ھەستی خۆیان دا بەلادەست بێت بەسەر چۆنیەتی قسەکردنی لەگەڵ ئەوی تر، ئاشکرایە قسە ھەردووکیان نەڕینی و ھێرشبەری بوو. لە چاکە ھەم سەمیر دابوو ھەستی بەو کە روویدا، ھەلۆستەکە پاراست کاتیەک بەشێوەیەکی نەڕینی قسە کرد، داوای کرد ژوانێک بۆ دانیشتن و ئاخوتن دیاریکەن. زۆر ئاسانە مەژۆ رووچیت بۆ قسە بەڕینگە کاردانەوی نەڕینی و، بۆ ھۆگر و ھێمن بێت.

ئاخوتنی نەڕینی لەسەر جۆری وشەکان دەوێت کەوا بەکاریدەھێنین، ھەروەھا لەسەر سروشتی دەنگەکەش کە پێی دەناخفین، وەک ھاوارکردن بە توورەییەو، گالتەو قەشەری بە ئەوی تر، جێتو و نەفرەت. ھەروەھا دەستەواژە وەک: ((تۆ گێلێت، تێناگەت)) یان ((تۆ بەردەوام گلەیی و سکاڵا دەکەیت)) یان وشەگەلێک بەکاربھێنیت کەوا ھەرگیز یارمەتی چارەسەرکردنی گرتەکە نادات وەک وشەکانی گشتاندن ((بەردەوام)) یان ((بە درێژایی)).

لەواندیه کاریگەرێه زۆر زیانبەخشەگە بریتی بێت لە ڕێگەی لێکدانەوەی هەردوو
 لایەن بۆ قسە و هەلسوکەوتی ئەوی تر، هەردووکیان ھوکیان بەسەر ئەوی تردا
 دەدا، بە ھۆی ئەو ھەستەی ھەیوو سەرزنەشتی دەکرد، دەستی بە ھێرش دەکرد بە
 ھۆی بەکارھێنانی دەستەواژە و جێناوی ((تۆ)). تێبینی دەکەین گفتوگۆی پێشوو
 ژمارەیهك دەستەواژە (تۆ)ی تێدا بوو.. بۆ غۆوێ ((تۆ کەری))، ((تۆ ھەرگیز
 گوێم لێ ناگریت))، ((تۆ بەردەوام بەتەنھا بێر لەخۆت دەکەیتەو))، ((تۆ ھیچ
 نازانی تەنھا سەرزنەشتی من نەبێت...)).

لەم بەشەدا دەبینین چەند بەسوودە بۆ ناخاوێنی نەرتنی جێناوی قسەکەری ((
 من)) بەکاربێت لە جیاتی جێناوی گوێگر ((تۆ)).

بەلام با ئێستا ببینین چۆن سەمیر و حەنان بۆ ناخاوێن گەڕانەوێ پاش سێ کاتۆمێر.
 حەنان: باشە، پێشنیازت کرد دانیشین بۆ قسەکردن. دەتوانیت یەكەجار دەست پێ
 بکەیت.

سەمیر: باوەڕم وایە ئەوێ لەگەڵ ئێمەدا پرۆدەدات شتێکی بێزارکەرە. لەوانەیە
 هەردووکیان لە ئێوارەدا ماندوو بێن. بێ ئەوێ ھەست پێ بکەین خۆمان دەبینینەو
 لە مەملانی داین. پێویستە لەسەرمان...

حەنان: کەمێک بوەستە، دەتێت تۆ ھەراسانیت لەوێ ئێواری پوویدا، تۆ باوەڕت
 وایە ھەموو ھەلەکە لە من بوو. ئایا ئەو راستە؟

سەمیر: بەلێ، شتەکە ھەر ئەوێ نییە کە پرۆدەدات، بەلکو کاریگەری ئەم شتە
 لەسەر ئێمەدا. من تۆم خۆشەوێت، ھیوادارم لەسەر ئەو خۆشەوێستەمان بۆ یەكتر

بەردەوام بىن. ھەست دەكەم ئەم جۆرە لە مەملانئى زيان بە ھەستەكانغان دەگەيەنئىت.
مەن دەترسم ئەو زيانى ھەردووكمەن تىكبدات.

ھەنان: مەن ئىستاتىدەگەم. پراستە مەملانئى شتىكى ھەراسەتكەرە، بەلام
پەشتوكاويە گەورەكەى تۆ برىتيە لە كارىگەرى ئەم مەملانئىيە لەسەر خۆشەويستمان
بۆ يەكتر. دەتەوتت خۆشەويستمان بەدرئۆلى كات بەردەوام يىت.

سەمىر: بەلى. لەبەرئەو دەمەوتت پىگەيەكى باشتر بدۆزىنەو بۆ ھەلکردن و
ھەلئەسوكەوتکردن لە شەودا. دەمەوتت كارتىك بۆ ئەم شتە بگەم، نامەوتت بەم
شىئەيە بەردەوام يىت، ئەگەر نا زۆر دەدۆرئىن.

ھەنان: باشە. تۆ ھەر ناتەوتت لەبارەى شتەكەو قسە بگەين، بەلكو دەتەوتت
پىگەيەك يان دەرگەيەك بۆ چارەسەرکردنى ئەو بارە بدۆزىنەو كەوا تيايدايەن. وا
نەيە؟

سەمىر: بەلى، پىگەيەك بۆ پاگرتنى دووبارەبوونەو ئەم شتە.

ھەنان: ئايا شتىكى تر ھەيەتەوتت بىلئىت؟

سەمىر: نەخىر ئەمە ھەمووى بوو. دەتەوتت چى بلىت؟

ھەنان: دەمەوتت يەكەم جار بلىم زۆر دلخۆشبووم كاتىك گوتت تۆ سەرزەنشتى
مەن ناكەين بەوئى مەن تاكە ھۆكارم لەوئى پوویدا. بەشىئەيەكى زۆر باشتر تەوانيم
گوئى لەتۆ بگرم، چونكە مەن ھەستەم نەكرد بەوئى مەن بەتەنھا لەوئى سەرزەنشتەم.

سەمىر: بە شىئەيەكى باشتر گوئىت لەمەن پاگرت، چونكە مەن ئەوئى پوونكردەو
كەوا تۆ بەتەنھا سەرزەنشت نەت لەوئى پوویدا.

خەنان: بەلئى، ئەو زۆر يارمەتى دام. ھەرۋەھا دلخۇش بووم كاتىك گوتت من دەمەۋىت خۇشەۋىستىمان بەردەۋام بىت، ئەو بەنسەت من زۆر گرنگە، ھەرۋەھا بەۋەش دلخۇش بوو يەكەجار تۆ گوتت، چونكە ئىمە لە ماۋەي كۆتايدا بە كاتىكى ناخۇش گوزەرمان كىر تىايدا پىسىارم كىر ئايا تۆ ھىشتا گرنگى بە من دەدەۋىت و مەنت خۇشەۋىت.

سەمىر: كەمىك بوەستە، تا دلنىام من لە ھەموو ئەو تىگەشىتووم. لە ماۋەي كۆتايدا پىسىارت كىردوۋە ناخۇ من بەراستى تۆم خۇشەۋىت. لەبەرئەۋە تۆ دلخۇشىت بە ۋەي گوتت لى بوو من گووتم تۆم خۇشەۋىت و گرنگى بەۋەي بەسەرمان داھاتوۋە دەدەم. ئايا ئەو پاستە؟

خەنان: بەلئى، ئەو پاستە.

سەمىر: ئايا دەتەۋىت شتىكى تر باس بىكەيت.

خەنان: بەلئى شتىكم لايە. من بەردەۋام چاۋەروانى گەرئەۋەي تۆبووم بۆ مالمەۋە لە شەۋدا، تا بىنىم و قسەت لەگەلدا بىكەم. من ئىستا غەربىي ئەم شتە دەكەم. ۋەك ئەۋەي ئىمە بەردەۋام سەرقال بىن، ھىچ كاتىك نىيە بەيەكەۋە بەسەرى بىەين. ئىمە ھەللى بەسەرىردىنى كاتى بە سوود بۆ يەكتر لەدەست دەدەين.

سەمىر: تۆ دەلئىت غەربىي كاتەكان دەكەم كەۋا شەۋان پىك دەگەشىتىن، كەۋا لەبارەي ئەۋەي لە پۆۋدا پىماندا پۆشىتوۋە قسە بىكەين.

خەنان: پاستە. قسە كىردى ئىستا يارمەتىمان دەدات لەۋەي بزانىن بۆ كۆي دەچىن، ئايا ۋا نىيە؟ كەچى من دەمەۋىت شتىك بۆ ئەۋە بىكەين! ئەۋ شتەنە يان گۆرانكارىيەن چىن كەۋا پىۋىستە لەسەرمان بىكەين...؟

دیاریکردنی کات بۆ ناخاوتن:

با ئەم گفتوگۆیە وازلیتین و با بێنین بە بەراوردبوون لە گەڵ گفتوگۆی یەكەمدا شتە ناکۆکە لێردا چی بوو.

لەوانەیە جیاوازی بنه‌ره‌تی و گه‌وه‌ری سه‌مه‌ر و هه‌نان له‌سه‌ر دانیشتن و ناخاوتن پێککەوتن. توانیان پێش‌ه‌وی گفتوگۆیەکی خراپ‌بوو رابگرن، له‌سه‌ر گه‌رانه‌وه بۆ قسه‌کردن و گرتگرتن به‌شێوه‌یه‌کی بنیادنه‌ر پێککەوتن هه‌روه‌ك بێنیمان. گومانێ تێدا نییه ئەم شتە پێویستی به‌هه‌ول و کۆشش و پابه‌ندبوونه‌وه هه‌یه، که‌وا هه‌ر ده‌بی‌ت له‌ په‌یوه‌ندییه‌کی هاوسه‌رگیری خۆشه‌ویستدا هه‌بی‌ت.

جگه‌ له‌ دانیشتن و قسه‌کردن، نه‌وان هه‌رگیز وشه‌ی (تۆ) و (من باوه‌رم وایه‌)یان به‌کارنه‌هێنا. ناخاوتن به‌ به‌کارهێنانی جێناوی (من) ناماژه‌ی نه‌وه‌یه قسه‌که‌ر ناماده‌یه هه‌ندێك به‌رپرسیارێتی له‌وه‌ی پڕوده‌دات بگرتته‌ نه‌ستۆ، نه‌وه‌ش بۆی هه‌یه هانی لایه‌نه‌که‌ی تر بدات که‌ هاریکار نییه قسه‌ بکات، چونکه هه‌ست ناکات هه‌موو سه‌رزه‌نشته‌که له‌سه‌ر شانی نه‌وه.

له‌به‌شی پێش‌ه‌ودا سوودی بوونی دانیشتنی دووباره‌بووه‌وه‌مان بۆ ناخاوتن بێنی، هه‌تا له‌باره‌ی نه‌و بابه‌تانه‌ی که‌وا له‌کاتی نێستادا نابنه‌ هۆی نه‌وه‌ی هه‌یج گه‌رفتیك دروست بکه‌ن. له‌ کۆتایی ئەم به‌شه‌دا لیستیکی تری بابه‌ته‌كان ده‌خه‌ینه‌پوو که‌وا ناخاوتن له‌باره‌یه‌وه سوودی هه‌یه. نێمه‌ کاتیك له‌باره‌ی ئەم بابه‌تانه‌ ناخاوتن ناکه‌ین نه‌وه ده‌وری خۆمان به‌ خه‌رمانه‌یه‌کی فێل‌اوی ده‌ده‌ین، که‌وا خۆی به‌ هه‌تمنی و گونج‌اویکی ناواقیعی ده‌رده‌خات. نه‌وه‌ش بۆ هه‌یه کاریگه‌ری له‌سه‌ر په‌یوندی هاوسه‌رگیری بکات، له‌گه‌ڵ نه‌وه‌شدا له‌وانه‌یه خۆلێدان له‌م بابه‌تانه‌ بی‌تته‌ هۆی هه‌ندێك نازار.

هەندىك ليكۆلنەوه ناماژە بە بابەتەكان دەكەن كەوا ژن و مێرد خۆيانى لى لادەدن، كە بە بابەتگەلىكى قەدەغەكراو دادەنرێت ناخاوتنى لەبارەيمووە بكرێت، ئەو لە گەرنگترین شۆتەنەوارەكانى خراپ ليكتىنەگەيشتنى نىوان ژن و مێردە. راستە مەژۆ حەزناكات بچیتە نەخۆشخانە بۆ نەشتەرگەرى، بەلام باشترە بەرگەى نازارى سەردانى نەخۆشخانە بكرێت بۆ پشكنينى پزىشكى و دلىيائى لە سەلامەتەكەى، درەهەمى پاراستن باشترە لە خەرجى زۆرى چارەسەر. هەروەها ناسان نىيە خۆمان لە بابەتگەلىكەو بەدەين كەوا بۆ ماوێ سالايتىك هەولمان داوێو بىشارينەو يان پشتگوتى بچەين. بەلام دەيت ئەم باجە بەدەين لەپىناو پەيوەندىيەك لەسەر گەشەكردن و بەدەستەيتاننى زياترى نازادى و دەستپىكردن و يەكسانى دامان بەزىيت.

تايبەتەندى گەورەى كارامىي گوتگرتن و ناخاوتن وادەكات خۆلێدانى ئەم بابەتە كارىكى دروست و بى زيان ييت بۆ هەريەكە لە ژن و مێرد. هەروەها كارامەكانى گوتگرتن و ناخاوتن يارمەتى مەژۆ دەدات كەوا راهاوتووە خۆى لە قسە لابەدات و بابەتەكان بشاريتەو لەجىياتى پروپەرووى ئەم بابەتە بىتەو، هەروەها يارمەتى دەدات لەسەر بەرگريكردن ئارەزووى زۆرى لە شارەنەوێ بابەتى زياتر و هەستى نەرتنى كەوا راهاوتووە خۆى لى لادات.

قسمى خۆش و دوستانە:

دووەم شت دەتوانين لە ناخاوتنى سەمير و حەنان تىبينى بكەين، پىگە نەرتىيەكەبو كە ناخاوتنيان پى كرد، هەردووکیان ئەوێ وىستيان بەرووخۆشى گوزارشتيان لىكرد، ئەوێش يارمەتى لایەنەكەى تریدا گوتىگرت. لەوانەيە گەرنگترین شت لەم گوتارە نەرم نيانە بەكارهێنانى جىناوى (من) ييت لەجىياتى سەرزەشتكردنى

نەوى تر. تېبىنى نەم جۆرە لە گووتار لە قورئان دەكەين، كاتىك تېبىنى جىاوازی قسەى شەيتان ﴿قَالَ رَبِّ إِنَّمَا أَغْوَيْتَنِي﴾ (الحجر: ۳۹) واتە تۆ ھۆكارىت لە نىوان قسەى نادەم دەكەين كەوا بەرپرسيارىتى خودى دەگریتە نەستۆ ﴿قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا﴾ (الأعراف: ۲۳).

لەم جۆرە لە گووتارەدا، ھەموو لایەنىك لەبارەى خودى خۆى قسەدەكات پروندەكاتەوہ چۆن ھەست دەكات و پتویستى بەچیش ھەبە. چەند جىاوازی گەورە لەنىوان دەستەواژەى ھەك ((من بمردهوام چاوەروانى گەرانەوہى تۆبوم بۆ مالىەوہ لە شەودا، تا بتبینم و قسەت لەگەلدا بکەم)) لە نىوان دەستەواژەى نەرتنى ھەك ((كاتىك شەو پتەكەگەين تۆ ھەرگیز گرنكى بەوہ نادەيت گۆتم لىبگريت!)) ناخاوتن بە جىناوى (من) كاریگەرى و كاردانەوہى زياترى ھەبە لە جىناوى (تۆ). دەستەواژەى (من) پادەى (تێژى - تووہى) نەوہى دەتەوت بىلىت كەمدەكاتەوہ، ھەولبەبەروردكارى لە نىوان نەم دوو دەستەواژەى دىت بکەيت:

بەكەم: ((تۆ گۆى بە بارودۆخى مالى نادەيت)) گۆنگر بەم شىوہە لىتى تىندەكات)) تۆ بە كەمترخەمى تاوانبارم دەكەيت)).

دەستەواژەى دووہم: ((من ھەست بە تەنھایى دەكەم كاتىك كاریبارى مالى دەكەم، ناتوانم گوزارشت بکەم لەو ھەستە ناوئەتەى كە ھەستى پتەكەم)).

لە گفتوگۆى پىشوى نىوان سەمىر و ھەنان لە ناوہراستەكەى ھەستەين كاتىك ھەردووکیان دەستیان بە دۆزىنەوہى چارەسەر كرد بۆ گرتەكە. ھۆكارەكەى نەوہى نىمە لەم پەرتووكدەدا بەدریۆى باسى رینگەكانى گەيشتن بە چارەسەرى گرتەكان و

ناخۆشییەکان دەکەین. دەتوانین تێبینی بکەیت چۆن بە نیوەی چارەسەرگەیشتر، تەنھا پێگەی قسە و گوتاریانیان باشتەر کرد.

کاتێک ژن و میژد بە پێگەی خودی (من) قسەدەکەن، هەروەها کاتێک قسەکانیان هەلگری واتای ئەرێنییە، ئەوە باشبوونی پەڕەندییەکە بەشێوەیەکی لەناکاو و گەورە دەبێت.

شەکی ئاسان نییە مەژۆ دەست بە ناخاوتن بکات و جێناوی خودی (من) بەکاربهێنێت، ئەوە لەسەر بێپاریتێک دەوێستێت کەوا مەژۆ دەست دەکات بەوەی بەرپرستیاری هەست و سۆز و پێداویستییەکانی بگرتە ئێسوی خۆی، هێمن و نەرم و نیاوێت کاتێک گوزارشت لە دەروونی خۆی دەکات. ئەوەش پێویستی بە بەدەستھێنانی کارامەییەکی تایبەت هەیە لە تواداری لەسەر ناخاوتن لەبارەى خودەوه.

بەکارھێنانی جێناوی خودی ((من)) واتە مەژۆ هیچی تر دەستەواژەى وەك ((تۆ بەردەوام...)) یان ((تۆ ھەرگیز نا...)) یان ((پێویستە لەسەرمان...)) یان ((تۆ وا دەکەیت من ھەست...)). بەلکو لەجیاتى ئەوە دەستەواژەى ((من ھەستدەکەم...)) یان ((حەز دەکەم)) یان ((نامەوێت...)) یان ((من پازى نیمە...)) بەکاربهێنێت.

سێ وشەى گەرنج ھەیە لە بەدەستھێنانی کارامەییەکانی گۆتگرتن و ناخاوتن، ئەوانیش ھەستەکان و پێداویستییەکان و حەزەکان. ئەم سێ وشە ئاسانە ((من ھەستدەکەم...)) و ((من حەزدەکەم...)) و ((من پێویستم...)) گوزارشت لەھەموو ئەوە دەکات کە ئێمە پێویستمان پێیە بۆ ئەوەی تر بێگوازی نەوێت، تا گوزارشت لە خودی خۆمان و ئەو یارمەتیەى پێویستمانە لەوانى تر بکەین. بۆ نموونە دەڵێن:

■ ((له ماوهی کۆتایی ههست به زۆریك له پالەپهستۆ و ماندوویی دهكهم)).

■ ((ههست دهكهم پتۆیستم به ههندیك حهسانهوه ههیه)).

■ ((ههز دهكهم تیبگهین نهوه به نسهته من چی دهگهیهنیت، لهوانهیه بتوانیت یامهتیم. بدهیت به گهپان بهدوای پتگهیهك بۆ بهدهستهتانی ئهم حهسانهوهیه)).

شتیکی گرنکه مرۆڤ به دهستهواژهی خودی قسهبكات و، لهبارهی خۆیهوه به کورتی و بێ درێژدادپری قسهبكات. شتهکه سهخته لهسهر ههندیك خهلك ئهم جۆره کارامهیهیه بهدهست بهتین، نهگهر لهم شتهدا هتواش بوون پتۆیستیان به زۆریك له هاندان و هۆگری ههیه.

گرنکی گوزارشت کردن له ههستهکان:

گوزارشتکردن له نهوهی ههستی پتدهکەین گرنکیهکی گهورهی ههیه، تینینی بکه رادهی سوودی نهوه چهنده که دهلئیت: ((من ههست به تهنهایی دهکهم کاتیك کاتیکی تهواو لهگهڵ یهکدا بهسهرنابهین))، کهوا چۆن لهوه باشتره له گووتهی: ((تۆ کاتیکی تهواو لهمالدا لهگهڵ من بهسهرنابهیت!)) لهم دهستهواژهدا دلنهایی لهسهر نهوکاره ههلهیه مهکهروه کهوا نهوی تر پتی ههلهستهیت، بهلکو لهسهر ههستهکان کهوا بههزی ئهم بارهوه ههستی پی دهکهم، ههروهها نهو شته چیه کهوا دهمهویت بگۆریت.

ههندیك خهلك کاتیك ههلهدهن گوزارشت له ههستهکانیان بکهن، کاتیك دهلئین: ((من ههست دهکهم)) بهلام بهردهوام دهبن له قسهدا به گوزارشت کردن لهبارهی نهوهی بیرى لیدهکهنهوه لهجیاتى نهوهی قسهکهیان لهبارهی نهوه بیت که ههستی

پئدەكەن. لەوانەىە يەكئىك بلىت: ((ھەست دەكەم تۆ زۆر پەخىنە دەگىرىت و
سەرزەشت دەكەيت!)) يان ((ھەست دەكەم تۆ باوەرت بە من ئىيە!)) ئىم پىستانە
گوزارشتە لە پا ويۆچوون و ھۆكىمى نەرىنى ، نەك ھەستەكان.

وھەك دەستورىكى ناسان، ئەگەر توانىت دەستەواژەى ((من ياوەرم واىە)) لە جىاتى
((من ھەست دەكەم)) دابىتت، ئەو وە واتاى ئەوئە ھەست ئىيە. ھەوھە ئەگەر
توانىت دەستەواژەى ((من)) بلىت ئەو وە واتە ئەو ھەستە. غوونەىەك لەسەر ئەو
دەستەواژەى ((من ھەست بە پەشۆكاوى دەكەم)) ناماژە بە ھەست دەكات، چونكە
واتە ((من پەشۆكاوم)) نەك ((من بە پەشۆكاوى بىردەكەمەو)). دەسنەواژەى
((من ھەست بە توورەى دەكەم)) واتە ((من توورەم)). لەو كاتەى دەستەواژەى ((
من ھەست دەكەم تۆ بە خراپى مامەلەم لەگەلدا دەكەيت)) واتە ((من باوەرم واىە
تۆ بە خراپى مامەلەم لەگەلدا دەكەيت)) ئەو ھەست ئىيە، بەلكو دىدگايە يان
ھۆكەم. تا بىكەمە ھەست دەيتت بە ھەندىك گۆرانكارى ھەلبەستەم، وھەك ئەوئە
وشەى (خراپ) لا بەرم و لە شوئىنى ((من لە تۆ وەرەسم)) يان ((من لە تۆ توورەم،
چونكە بەم پىنگەىە قسەم لەگەلدا دەكەيت)) دابىتت.

ئەو خالىكى گىرنگە، چونكە ژن و مێرد بە ناسانى دەتوانن وشەى ((
ھەستەكەم)) بە شىوئەكى ھەلە بەكاربەيتن. بۆ غوونە: ((ھەستەكەم تۆ ناتەوئەت
قسەم لەگەلدا بكەيت)) (لە راستىدا ئەو ھۆكەم، سەختە گوئى لى پابگىرىت)
لەو كاتەى باشترە : ((ھەست بە ناوئەتت و دورەپەرىزى دەكەم كاتىك زۆر قسەم
لەگەلدا ناكەيت)) بەكارىت.

مىرۆف كاتىك گوزارشت لە ھەستە راستەقىنەكەى خۆى دەكات ئەو زۆر كىراو و
پروونە، دەتوانىت تەنانت شتە گرانەكانىش بلىت، بەلام بە پىنگەىەك يارمەتى

گوینگرتنی نمری تر بدات. نمونه: ((هست به پمشوکاری ده کم، چونکه قسه گانم وا دیاره په خنه بیت، من نامه ویت هستت بریندار بکم، کهچی من هست به دلته نگی ده کم کاتیک بم پښگیمه مامه له لگه مندالاندا ده کهیت، همدروها هست به تووړه یی ده کم لمبر شم شته، ده مه ویت له گه لیان زور نمرم و نیان تر بیت)).

هسته گانی پیاو و هسته گانی نافرهت:

زور سه خته لمبر همدنیک کهس قسه لمباری هست و سوزه گانیان بکم، نمره جگه لمروی درک بم هستانه ناکم. وا باوه پیاوان زورتر له راستی هسته گانیان دوورن، وه کورې بچووک که باوه ریان وایه نموان تنها هست به هستیاری به هیژی وه ک تووړه یی ده کم. زور شت و مومارسه همیه وا ده کات هسته گان به ند بن و خاونه کهی هستی پی نه کات. له وانه یه شته که کات و مومارسه و نازایه تی بویت تا مرؤ به راستی درک به هسته گانی بکات، به تایبته هسته ناسکه گانی وه ک تامه زرووی و په رؤشی. له وانه یه له ژیره وهی هستی تووړه یی و نازایه تی هستی راسته قینه له ناو میدی و نازار و نادلنیایی و ترس و دلته نگی خوی حشار دابیت.

له بهرامبه ردا زوری ژنان وه کچی بچووک همدنیک هستی وه ک تووړه یی و ناو میدی ناماقول فیزیوینه، لمبرته وه زورچار هستناکه نهم هسته گانیان همیه. گرفته که شم جوړه له هستانه به شپوهیه کی شاروه دست به سر ژیاغان داده گرن، تیبینی ناکمین هتا دست به هستی کړدنې ده کمین و گوزارشتی لی ده کمین. ناخاوتن لمباری شم هستانه مان کاریگه ری و بالاده ستی لمبر ژیاغان کم ده کاته وه، له یه کترمان نریک ده کاته وه، یارمه تیمان ده دات زورتر مرؤ قایه تی و زورتر نریکترین له سروشتی مرؤ قایه تی (مرؤ ق).

ئەوئى لەسەر فەربوونى كارامەتەكانى گۆتگرتن و ئاخاوتن ھاندەرە، ئەوئەيە مەن ھەرچەندە بە بى پەچران لەلەي گۆتگەر قەم كەرد، زياتر ھەست بە ھەستە پاستەقەندەكانم دەكەم، ھەرۋەھا پەيداۋىستەكان و خەۋنەكەم كەوا پەشتەر نەمزەنبوۋ، ھەرۋەھا نەمەزەزانى مەن ھەلگەريە.

ھۆكارەكانى ھەستەكانى توۋرەيى:

مەن كاتىك لەبارەي سەروشتى ھەستەكانى خۆم قەسە دەكەم، زۆرەي جارەن دەستەواژەي ((بە ھۆي)) يەن ((چۈنكە مەن)) لەگەلدا دەيتت ھەتا گۆتگەر بزانىت بەتەۋارى چى بەنسەت مەن دەگوزەريت. ئەوئە لەسەر ئەوئە: ((مەن نەگەرەنى تۆم، چۈنكە تۆ ھەچ رەھتەنەتەك نەكەيت لەپەتەنەتەندروستەيت بەھۆي ئەوئە سەلامەتى تۆ گەرنەگە بۆ مەن)) يەن ((مەن ھەست بە ئازار دەكەم بەھۆي ئەوئە پەشتەر ئەم شتەم بۆ باسكەردى، بەلام دەتەي تۆ لەبەرت كەردوۋە)) يەن ((ھەرەسان دەم كاتىك ھەندەي ھەلەم بۆ پاست دەكەيتەۋە بەھۆي ئەوئە پۆزانى قوتەنخەنەم بىردەيتەتەۋە كەوا بىرەۋەري بە ئازارە، ئەوئە گونەھ يەن ھەلەي تۆ نەيە)).

ھەرۋەك دەيتەت دەستەواژەي ((بە ھۆي)) يەرمەتەدەت لەسەر تەنگەيشتەن لە ھەستى قەسەكەر پەيۋەست بەۋەي دەگوزەريت، مەبەست ھەشكەردنە سەر تۆ يەن لەكەندەۋەي ھەلەسۈكەوت و كارەكەت نەيە. پەۋنە سوۋدى نەيە بلىم: ((مەن ھەرەسانم، چۈنكە تۆ لەبارەي ئەوئە لەگەل مەن دەگوزەريت لەماۋەي ئەمپۇدا پەرسىارم لى نەكەيت بەھۆي ئەوئە تۆ گەرنەگە بە مەن نەدەيت)). باشتەر لەۋە بلىيى: ((مەن ھەرەسانم چۈنكە تۆ لەبارەي ئەوئە لەگەلدا دەگوزەريت لەماۋەي ئەمپۇدا پەرسىارت لى نەكەردم، چۈنكە ئەم پەرسىارەي تۆ يەرمەتەم دەدەت لەسەر نەيكەۋەنەۋە لە تۆ و ھەست بە گەرنەگەندەي تۆ دەكەم)). پەختەي ئەم شتە مەن پەتەستەم بە ئاخاوتن ھەيە

لهبارې نهوې له ناووهې من ده گوزهرېت، نهك ناخاوتن لهبارې نهوې له ناووهې
تو ده گوزهرېت.

گوماني تېدا نيه لهوانه هه نديچار به هه له هم دهسته واژانه به كارېتېن، لهوانه هه
گفتوگويه كه يو ململاني و شهر بگوړېت. له بهرنه وه نامانچ له فېريووني كارامه يي
گوڼگرتن و ناخاوتن بريتيه لهوې له سر گفتوگو و ټيگه يشتن له يه كتر يارمه تيمان
بدات. جينگه ي بايه خه نه گهر راډه ي توندي مشتمره كه به رزيووه وه، پڼگه ي ((
پېچراني كات)) به كار به يتي، به شيويه كه پټكه وين له سر وه ستاندني گفتوگو و
گه رانه وه يوې پاش نزيكه ي نيو كاظمير.

قسمي نهرتني:

هه لويستي قسه كهر نهوې كارامه يي گوڼگرتن و ناخاوتن به كار ده يتي
كورته ديته وه لهوې به حالي خوي قسه ده كات نهك هر ته نها به وشه كاني : ((
ده مه ويټ راستگويم له گه لدا، من گرنگي به تو ده دم و نامه ويټ ههسته كات بريندار
بكه م)). له بهرنه وه زور بايه خداره قسه نامه ژه گه لي نهرتني و هانده ري تېدا يټ، وه
نمونه ي: ((ده مه ويټ قسه له گه لدا بكه م، به لام تو به ته له فون زور قسه ده كه يټ،
ده زانم هو كاره كه ي نهويه تو به په روشي (به ته نگه وه ي) له سر به رزه وندي نهواني
تر له بهرنه وه ناته ويټ قسه كردن له گه ليان پېچر تني)).

نمونه ي باش له سر قسمي نهرتني لهو گفتوگويه بينيمان كهوا له نيوان سه مير و
ژنه كه ي حمان پرويدا، به شيويه كه قسمي ((من سه رزه نشست ناكم... من توم
خوشده ويټ... نامه ويټ بهم شيويه به رده وام بين... دلخوش بووم گووت...))
تېدا بوو، هه ر دوو كيان پلويه كه ي به رزيان له پڼگه يني توانا كانيان له سر قسمي
نهرتني پيشاندا.

بئىگومان نەم جۆرە لە گوتارى نەرتنى پىتوستى بە ھەندىك ھەول ھەيە، بۆ غوونە نەگەر لە شتىك ھەراسان بوويت كەوا لە لایەنەكى تر پىتى ھەلسا، نەو تۆ پىتوست بەو ھەيە شتەكە ھەندىك بگۆرپىت تا گوزارشت لە رىزى خۆت بۆ نەو بكمىت، يان ھەندىك تىگمىشتن بۆ ھەلوئىستەكەى دەرڭمىت، بۆ غوونە بلىيت: ((جىگەى داخە لە ماو ھى كۆتايى شتەكان لەسەرت سەخت و ناخۆش بوو)).

ھەر ھە جىگەى بايەخە لەكاتى قسەکردندا كەمىك بوەستىت تا شتىك بلىيت وەك: ((ناتوانم گوزارشت لە كەيفخۆشى خۆم بكم لە گوتراگرتنت لىم بەم شىو ھەيە، ھەست بە ناسوودەيى دەكەم)).

شتىكى چاوەروانكراو ەلىكۆلىنەو ەكان نەو بەدىارڭمەن كەوا رەخنە كاريگەرەكى نەرتنى پووختنەرى ھەيە لەسەر پەيوەندىەكان بە شىو ھەيەكى گەورەتر لە كاريگەرى ھاندان و پالپشتى كردن.

نەو ەدەمەوت بەشىو ھەيەكى راستەوخۆ داواى بكە:

قسەکردن بە رىگەى دەستەواژەى كەسيتى ھەر تەنھا بۆ دانىشتنەكانى پراھىنان نىيە لەسەر گوتگرتن و ناخاوتن، بەلكو بۆ ھەلوئىستەكانى ژيانى واقىعەيە. چەند گرفت لە ژيانى پۆژانەماندا دروستدەيىت بەھۆى نەو ە مرۆڤ نەو ە كە دەيەوت يان ھەزى لىيە بەشىو ھەيەكى راستەخۆ و ناشكرا نايلىت.

ھەندىك خەلك باوەريان وايە لە رەوشت و نەرم و نيانييە يەكتە بە ناشكرا قسە لەبارەى نەو ە دەيەوت نەكات، بەلكو لەسەرىتى وەلامى ھەموو نەو ە پىشانى دەدرىت بە ((باشە)) يان ((ھىچ رىگەرەكم نىيە)) بەداتەو ە. بۆ غوونە لوانەيە پرسىارى لى بگرت ئايا چايدەت دەو ە كەچى خۆى لە راستيدا قاو ەى دەوت، بەلام

گوزارشت له حمزی خۆی ناکات به دستمواژهی ((باشه)) وازدههینیت، یان کاتیک .
 پرسپاری لیده کریت چ خواردنیکه دهویت له ژه می نیواره دا، نهوهی بهراستی
 دهیمویت نه لیت. بۆ گمشهی خودی مرۆژ گرنکه، همروه ها بۆ گمشه کردنی پمیره ندی
 هاوسه رگیره که ی گرنکه به تهواوتی گوزارشت لهوهی دهیمویت یان پیی باشتره
 بکات، نهوهی دهیمویت بهشتومه کی راستهوخۆ داوای بکات له جیاتی نهوهی همولی
 شاردنهوهی جیاوازیه کانی نتوان خۆی و نتوان لایهنه کهی تر بدات، داوای راستهوخۆ
 زۆر باشتره له تمهنا ناماژه میه یان بیده نگی:

((یه که مجار ده مهویت همدیک به میتموه پاشان برۆم)).

((پتویستم به کاته بۆ بیر کردنهوه له م شته)).

((ده مهویت قاپه کانی مه دبمخ بشویت)).

((پیتم باشتره کراسیکی تر جگه له مه له بهر بکهیت)).

((ده مهویت دهنکه که که میک نزمبکهیت)).

((حه زده کهم زۆر گروتهی تۆ منت خوشدهویتتم گوئی لی ببیت)).

لهوانیه یه کیک له ژن و میرده کان گللی بکات و بلیت: ((به لām نه گهر منی
 خوش دهویت و گرنگی به من ده دات، نهوه لهسهریه تی بزانیتم چی ههواسام ده کات
 یان چیم دهویت بی نهوهی پیی بلیم)) یان ((لهسهریه تی ههلویتسم بزانیتم و چیشم
 دهویت، پتویست ناکات نه مهی پیی رابگهیم)) . ههتا نه گهر تۆ به ژنه کهت پاگه یانده
 چیت دهویت به لām گوئی لی نه بو، نهوه په یوهندی هاوسه رگیری و نهوه شی تیایدایه تی
 له په یمان و به سترانهوه لهسهرت پتویست ده کات بیتهوه جاریکی تریش پیی

رابطه‌ی نه‌یته به‌راستی چیت ده‌ویت هتا گوئی لیّ ده‌بیت. تنها ناوم‌یدییه به‌بیّ ده‌نگی هیچ نه‌نجامیک بۆ مرؤژ ناهیتینه‌دی، باشتره له‌باره‌ی نه‌وه‌ی ده‌یه‌ویت به‌شیوه‌یه‌کی ناشکرا و راسته‌وخۆ قسه‌ بکات. بۆ غومنه ده‌توانیت بلیت: ((نه‌گهر له‌باره‌ی ناخۆشییه‌کانی خۆم له‌گه‌ڵ باوکم قسم بۆ کردیت، من وام پیّ باشتره هیچ نامۆژگاریه‌کم پیّ نه‌که‌یت، نه‌وه‌ی له‌ تۆم ده‌ویت نه‌وه‌یه هه‌ست بکه‌م تۆ تییگه‌یت کاره‌که له‌سه‌ر من چهند سه‌خته. نه‌وه‌ بۆی هه‌یه پالێشتیه‌کی گه‌وره بیت بۆ من)). زۆریک له‌ ژن و می‌ردان یه‌کیکیان نازانیت نه‌وه‌ی تر چۆی ده‌ویت، هه‌روه‌ها هه‌ردووکیان نه‌وه‌ی له‌ ده‌روونیان دایه به‌ روون و ناشکرای نی‌درکیتن.

قسه‌ی ناشکرا و راسته‌وخۆ هه‌رگیز واتای نه‌وه‌ نییه داواکاری بیت یان سووریوون بیت له‌سه‌ر داوا، بینیم هه‌ندیک ژن و می‌رد شه‌ر و ده‌مه‌قالیّ له‌ نی‌وانیان زۆر که‌م بووه‌ کاتیک داویان لیکرا له‌سه‌ر داواکردنی شته‌کان وه‌ک مافی فه‌رزکراوه بۆ بۆیان بوه‌ست، داواکه‌ن وه‌ک خزمه‌تگوزاری پیشکه‌شیان بکریت. له‌جیاتی نه‌وه‌ی بلیت: ((له‌سه‌رتنه نه‌وه‌م بۆ به‌یتیت)). ده‌توانیت بلیت: ((نایا ده‌توانیت نه‌وه‌م بۆ به‌یتیت)).

پۆژیک بۆ تۆ و پۆژیک بۆ نه‌وه‌:

په‌یه‌هه‌ندی دروست و هاوسه‌نگ نه‌وه‌یه که‌وا هه‌موو ژن و می‌ردیک ده‌توانن به‌ روونی نه‌وه‌ی بیانه‌ویت بیلین، کاتیکیش شتیکی لیّ داوا ده‌کریت به‌ روونی ده‌لێن به‌لیّ یان نه‌خێر. له‌ یه‌کسانی یان دا‌په‌روه‌ری نییه یه‌کیک له‌ ژن و می‌رد بالا‌ده‌ستییه‌کی ته‌واوی به‌سه‌ر کاریک له‌کاره‌کاندا هه‌بیت وه‌ک غومنه خه‌رجکردنی پاره‌، یان پێک‌خه‌ستی کاروباری مال، یان کۆ منداڵان په‌روه‌رده ده‌کات. له‌و موماره‌سانه‌ی که‌ زۆریه‌ی جاران ژن و می‌ردی پیّ نامۆژگاری ده‌کریت نه‌وه‌یه به‌ پێگه‌ی پۆژه تاکه‌کان و پۆژه جووتسه‌کان ناو‌نراوه‌، به‌شیوه‌یه‌ک ژن و می‌رد پۆژه‌کان له‌ نی‌وان خۆیان

دابەشەكەن، پۆۋە تاكەكانى مانگ بۆ ۋەكە (۱، ۳، ۵...) پۆۋە جووتەكان بۆ
مىردەكە (۲، ۴، ۶...). لە پۆۋى تاكدا ۋەكە دەتوانىت شتىك لە مىردەكە
داوابكات، لە پۆۋى جووتىشدا مافى مىردە شتىك داوابكات بە مەرجىك شتىكى
قبولكراو و گونجاو بىت.

نمونه لەسەر ئەو:

((نایا دەتوانىت ۋەمى بەيانی نامادەبكەيت؟))

((داواكارم كاتىك نىۋارى لەكار دەگەرئەمەو (۲۰) خولەكم پى بدەيت تا تىايدا
بەسىمەو))

((نایا دەتوانىت شەوى يارمەتى مندالان بدەيت لە نووسنى ئەركەكانيان؟))

((نایا شەوى دەبەيتە دەروە بۆ خواردنى ۋەمى نىۋارە؟))

نەم پىگە بەشەوئەكى تايبەت سوودى بۆ نەم ۋن و مىردانە ھەيە ناخۆشى و
سەختى لە داواکردن و ديارىکردنى ھەزەكانيان دەبينن، نەم جۆرە كارانە سوودى
ھەيە و دەتوانىت شتىك لە يەكسانى و ھاوسەنگى نىۋان ۋن و مىرد بپارتىزىت،
ھەردووكيان ماف و ئەركيان لەسەرە. ئامانج لە فەيزوونى كارامەتەكانى گونگرتن و
ناخوتن تەنھا باشتەركردنى ناخوتن و گفتوگۆ نىيە لە نىۋان ۋن و مىرددا، بەلكو
لەسەر گەشەپىدانى خۆشەويستى و يەكسانى لە نىۋاندا يارمەتەيان دەدات. خەلك
جىاوازن، ئەگەر پەيمانى ھاوسەرگىرىش بەيەكەوئە بەستانەو، ھەردووكيان نازادن لە
پىشوازيکردنى خۆشەويستى و پىشكەشكەردنىدا، ھەردوولا يەن پىۋىستيان بەوئە
گوى لە لايەنەكەى تر بىت چى دەوتت و ھەزى لە چىيە، تا ھەردووكيان بتوانن

شتیکى داواکراو پيشکەش بکەن کە نەوى تر حەزى لىيە، بىنگومان نەمە لە
خۆشەويستى و ريزگرتنەوهيه.

لەوانەيه هەندىجار هەلوستەکە بەخشنەو بىت، بەهوى يەکىک واز لە نارهزوى
کەسيتى خۆى بهيتىت تا نارهزوى نەوى تر بهيتىتەدى: ((پىم باشترە لە رۆژى
پشودا لەسەر تەختە خەو پالبدەمەوه تا کاتىکى درەنگ، جا لەبەرئەهوى تۆ حەزى
لىيە زوو هەلبستىتەوه بۆ چوونە بازار، نەوه هەلەهەبۆتەم زوو هەلبستم تا لەگەڵت بىم
بۆ دەرەوه)). پەيوەندى يەکسانى لە نىوان ژن و مێرد گوزارشت نىيە لە يەکسانى لە
گۆلەکانى يارىەکى وەرزشى لە نىوان دوولايەندا.

نايا نەم رىنگىيە هيتىيە؟

لەوانەيه هەندىک ژن و مێرد ناپەزايى دەرپەين لە رىنگى فەيزىونى کارامەيه کانى
گويزگرتن و ناخاوتن، کەوا گوزارشتە لە رىنگىيەکى هيتى لە گفتوگۆدا، چونکە لە
رابردودا بەخيزايى مشتومرەکانيان کۆتايى پى دەهيتنا، جا بە هاوار بىت يان هيتەر،
لەگەڵ نەوهشدا لە نىوانيان جياپوونەوه يان تەلاق پوونەدا، هيج نارامىتيان نىيە بۆ
نەوى چاوهپروانى وەلامى لايەنەکەى تر بکەن، هەروەها هەست بە ناوومىدى دەکەن
کە لە چاوهپروانى وەلامدانەوى لايەنەکەى تردايە کە نەوى دەيموت گوزارشتى لى
بکات.

گومانى تيدا نىيە لە رىنگىيەدا راستىيەک هەيه کەوا خيزايى مشتومر و گفتوگۆ
هيتى دەبىتەوه، بەلام کارامەيى هيتى کردنەوى خيزايى مشتومر و گويزگرتن بەبى
دووبارەکردنەوى بەرگرىکردن و، قسەى ئەرئى هەريەکە لە ژن و مێردىک دامەزراو
دەکات، بەتايبەت هيتىکردنەوى خيزايى مشتومر و ژن و مێرد لە حالەتى توورپەيى
و مەملانى. کاتىک مەژۆ لە حالەتى توورپەيى و کاردانەوه دەبىت، قسەيەک دەکات

یارمه تی چاره سرکردنی قهیرانه که نادات، ههروه ها کاری گوئگرتن لهسر لایمه که ی تر ئاساناکات. لهبرئموه سوود له هه موو ریگهیه که وهرده گرین کهوا پالمان پیوه ده نیت خیرایه که هیدی بکهینهوه و، به هیمنی بی لهوهی ده یلین بکهینهوه. ئموکات ده توانین ئاگایی خۆمان به پیداو یستییه راسته قینه کان و گرنگی پیدانه کان و خموه کان بدهین کهوا له ژتر سهربانی گرتی نتوان ژن و میرد شاراو بهوه، که ههردوو لایمن لهسر تیگهیشتن له لایمه که ی تر داده مهزرتیت و وه لامی پیداو یستییه کانی ده داتموه.

((لایمه که ی تر هاریکار نییه)):

لهو بهر هه لستانه ی هه ندیکه جار گوتمان لی ده بیت، به کتیک له ژن یان میرد له باره ی نهوی تر بلیت هاریکار نییه: ((ئمو هه وئنادات ته ناندت ئهم ریگهیه به کار بهیتیت)) یان ((ئمو هاریکاری لهم کاردا ره ده کاته وه)).

ههردوو لایمن باوهریان وایه رهفتاری لایه نه که ی تر ههواسانکه ره، ههروه ها پیتشین ی ناکات بتوانیت هه لسوکه وته کانی نهوی تر بگۆریت. ههردوو لایمن ده توانن یارمه تی نهوی تر بدن لهسر گهرا ن له ریگه ی نهوه ی خودی خۆی بگۆریت. کاتیک لایه نیک له باره ی ههسته کانی قسه ده کات، یان کاتیک گو ی ده گرت و گرنگی ده دات به وه ی نهوی تر دهیمویت بیلیت، نهوه به شیوه یه کی ناپاسته وخۆ لایه نه که ی تر لهسر گۆرا ن داده مهزرتیت. هه لیه مرۆ هه لویتسی ((من ناتوانم هیچ کاریک بکه م، چونکه تۆ قسه له گه ل مندا ناکهیت)) وه ریگرت، چاره سرکردنی مملانی و گرتسه کان به گۆرانی (من) و گۆرانی هه لویتسم ده ست پیده کات پیتش نهوه ی نهوی تر بگۆریت.

لهوانیه لایه نیک نه توانیت گۆرانیکی یه که سه ر بکات، به لکو لهوانیه به ره له ستی و بهرگه ی له هه مان گۆرا ن بکات کهوا نهوی تر بانگه شه ی تۆ ده کات، به لام کولنه دان

و بهردهوامی بهرهمی دهیئت، ههروهه پینداگری و نهرم و نیانی و پهوشت لهگهژ
گۆپانیک پله به پله سوودی دهیئت، بهشیویهك له بهرامبهردا دهیئتسه هۆی نهوهی
پینداگری و نهرمونیانی لایهنهكهی تر.

بیگومان نهگهر یهكێك له لایهنهكان هاریكار نهیئت کارهكه گران دهكات، وا
باشتره پێكهوتنیکی ئالوگۆرپکراو ههیئت لهسهه بهکارهیتانی کارامهیی گۆیگرتن و
ئاخاوتن و، پێگهی ناوینه بۆ ئاخاوتنی ههردوولایهن. نهگهر یهكێك له ژن و میردهكه
لاساروو دهیئت هۆکاریك ههیئت، لهبهرنهوه دهیئت جاریکی تر دانیایی لهسهه
جێبهجێکردنی پێگهی گۆیگرتن و ئاخاوتن بکریتهوه بۆ تیگهیشتنی نهوهی لهنیوان
ژن و میرددا دهگوزهریت؛ ههروهها دهیئت ههردوولایهن ههلی قسهکردنیا بۆ
برهخسیت و، له لایهنهكهی تر بگات دهیهویت چی بلیت.

جاریکیان ژنیک پاش نهوهی لهگهژ میردهكهی کارامهیی گۆیگرتن وئاخاوتنی
بهکارهیتا گوتی: ((توانیمان ٦) گرفت دهستیشان بکهین که پێویستیمان پێبوو
ئاخاوتنی لهباریهوه بکهین. من وام گومان دهبرد ههلوێستی میردهکم لهم بابهتانه
به تهواوهتی دهزانم، بهلام شتهکه بۆ من موفاجهته بوو کاتیك گۆیم له قسهی بوو،
نهم زانیبوو تهنانهت بهخهیاڵیشم دانههاتبوو. که به راستی دهسهویت زیاتر لهسهه
میردهکم و بۆچونهکانی لهبارهی نهم بابهتانه و هیت بزائم)).

گهڕاندنهوهی پابردوو:

هندیک ژن و میرد پرسیار دهکهن نایا گونجاوه کاتیك ژن و میرد دانیشتونه
ئاخاوتن له نیوانیاندا پوودهات باسی پابردوو بکهن و بیگهڕێننهوه، یان باشتره
تهرکیز لهسهه کاتی ئیستادا بکهن و پابردوو باس نهکهن؟ زۆر سوودی ههیه تههرکیز
لهسهه کاتی ئیستادا بکریت کهوا لهبهردهستمان دایه، کاتیك ژن و میرد بۆ قسهکردن

پوختنكەي:

لەم بەشەدا بىنمان چۆن قسە لەگەڵ يەكتەدا دەكەين، لەجياتى ئەوەى سەرزنشتى يەكتە بکەين بە قسەکردن لەبارەى (تۆ)، گرنگە ئاخاوتنى مرۆڤ نەرىتى و خودىيى بىت لەبارەى خۆيەوه، ئەويش بە بەکارهێنانى جيتاوى (من) بۆ گوزارشتکردن لە ھەستەکان و پىداويستىيەکانمان و ھەزەکانمان. ئەمە گرنگە، بەتايبەت لەکاتى دانىشتنى فيربوونى کارامەيى گوتىگرتن و ئاخاوتن.

ھەروەھا سوودى ھەيە مرۆڤ لەبارەى خودى خۆى لە ژيانى پۆزانەدا قسەبکات، قسە لەبارەى پىداويستىيەکانى بکات، داواى ئەوەى دەيمۆت بکات، لەجياتى ئەوەى گرمانە بکريت لەسەر لايەنەکەى تر پىتويست بىت بزانيت چى دەويت. ھەروەھا بۆى ھەيە پىنگەى پۆزە تاک و کۆيەکان پىنگەيەكى ناسانمان بداتى بۆ بنيادناني ھاوسەنگى لە پەيەندى ھاوسەرگيريدا.

بىنمان چۆن گوتىگرتن و قسەکردن بەم پىنگەيە بۆى ھەيە زۆريەى گرتەکان چارەسە، يکات کەوا پروبەرووى ژن و ميتر دەيیتەوه.

بەلام پرسيارتک دەميیتەوه: چۆن دەتوانين بريار بەهين کاتيتک وا ديارە پىداويستى دژ و پىچەوانە بوونى ھەيە؟ ئەوه بابەتى بەشى ((چۆنيەتى پيساردان)) ە لەم پەرتوکەدا.

نەخشەى قسەى گونجاو و نەگونجاو

هەولبەدە لەگەڵ ژنەكەت سەیری ئەم نەخشەى بەكمیت.

| قسەى نەگونجاو كە هیچ پەژێكى تاییدا نییە | قسەى گونجاو كەوا پەژێرى كەسیتی تاییدایە |
|--|--|
| <p>۱- جیناوى (تۆ):</p> <p>ژن و مێرد (تۆ) لە جیاتى (من) بۆ پەخنەگرتن، یان ناشكراکردنى ناتەواوى ئەوى تر بەكاردەهێتن. ((تۆ تێناگەیت... تۆ تووڕەم دەكەیت... تۆ وەك...))</p> | <p>۱- جیناوى (من):</p> <p>بە جیناوى (من) قسەبەكە بۆ گوزارشتکردن لەوى هەستى پێدەكەیت یان پێوست پێیە یان دەتەوت. ((من وام پى باشترە... هەراساندەم لە... دەخۆشبووم كاتێك... پێوستم بە كاتە بۆ بیرکردنەوە...))</p> |
| <p>۲- تاراڤبارکردن و هێرش:</p> <p>لەوانەى تۆ لە ئەزمونەكانى پێشوووە بزانیت پەخنە یان بیرەتێنەوه یان سەرمەشتکردن لە هەمان كاتى كادا هیچ سوودی نییە، هەروەها لەسەر گۆڕانیش هاندر نییە.</p> | <p>۲- كاتێك تاییەت بەكە بۆ قسەکردن:</p> <p>باشترە كاتێك بۆ دانێشتن و ناخاوتن لەبارەى گرتەكان دیاریكەیت، هەروەها هەولبەدە تەركیز لەسەر هەمان بابەت بەكە، هەردوولایەن گۆی لەیەكتر بگرن و، هەولبەدەن وەلامى پێداویستىەكانى ئەوى تر بدەنەوه.</p> |
| <p>۳- بى دەنگى:</p> <p>لەوانەى ناسوودەبێت كاتێك</p> | <p>۳- كرانهوه:</p> <p>بلى چى هەراسانت دەكات، چیت</p> |

| | |
|---|--|
| <p>ده ویت یان هزرت لییه، له جیاتی شهووی پیشبینی بکهیت میړده کت بزانت چیت ده ویت. شم شته دووباره بکهروه، تا درک ده کات تیگه یشتوه لهووی ده ویت بلتی.</p> | <p>قوریانیه که بی دهنگ بیت یان ره تی قسه کردن بکاتهوه، به لام شهووی یارمه تی هلوسته که نادات. ههروه ها یارمه تی توش نادات توو پهیت بشاریتهوه له پیتاو هینانه دی هاسه رنگی، یان ریکه و تن تنها له بهر حمز ((به ناشی کردن)).</p> |
| <p>۴- ناوینه: له حاله تی گرزی له سر جیه جکر دنی ریکه ی ناوینه له قسه کردن و گوینگرتن ریکه ون، به شتویه که ههردو لایه ن قسه ی لایه نه که ی تر پوخت بکاتهوه. دلنیایی له تیگه یشتی دروست بکهروه لهووی گویت لی ده بیت، گومان مبه شهووی خو پیشاندانه کاتیک له سهری ریکه ده ون.</p> | <p>۴- په یوه ندی برین: به تاییهت کاتیک هولوته دات هزری لایه نه که ی تر بخوینیتتهوه، یان قسه که ی شیبکاتهوه، یان مشتمو، یان ناموژگاری پیتان، یان پرسیار کردن له پیتاو گوړینی بابه ته که.</p> |
| <p>۵- هه ولی تیگه یشتن: نه گهر گرزی زور زیادی کرد، هه ولبدن ((کات پچران)) بز هینگر دنهووی کاره که به کاره یتن. دهوانیت به گوته ی ((ده ویت تیگم ده ویت چی بلتیت)) بکه ریتتهوه، پاشان ناوینه</p> | <p>۵- گاره گاره یکی نادا په روه رانه: وهک گالته کردن و فشه پیکردن، یان نازناوی خراب، یان هار کردن به توو په یی، یان به کاره یتنی وشه کانی ((بهردهوام، به دروایی، هه رگیز نا...)) شم گوته ره په یوه ندی هاسه رگیری لاواز</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| ده کات و ده توانیت تینکی بشکینیت. | به کارهینه تا شهوی گویت لیپووه بدهیتهوه. |
|-----------------------------------|---|

پاهینانه کان:

أ- زانینی ههسته کان و گوزارشت لیکردنی:

ههولبده بزانیته شه پستانه ی خواره وه گوزارشت له ههسته کان ده کات یان نا:

- ههسته ده کم تۆ له من زیره کتیت.

- ههسته به ههراسانی ده کم تۆ کللی خانووه کت داوه ته مندا له بچووکه کان.

- له باره ترسناکه کان ههسته به دله دراوکیته کی زۆر ده کم.

- ههسته ده کم تۆ تیبینی من ناکهیت کاتیک گزنگی به هاوپیته کانت ده دهیت.

- نه مپۆ ههسته به شتیک له وه پهبوون ده کم، هۆکاره کەشی نازام.

- ههسته ده کم ههراسانت ده کم و بارگرانیم به سه رتهوه.

ب- قسه کردن به دهستهواژهی خودی (من):

با ژن و میترد به پاهینانی خواره وه ههلبستن، به شتیویهک به نۆره جیبه جیتی بکهن، ههردووکیان به قسه کردن له گهله شهوی تر ههلبستن به به کارهینانی دهستهواژهی (من)، له سه رهتا شه پستانه به کارهینه که له خواره وه باسکراوه. ههروه ها ده توانریت - نه گهر سه ختی هه بیت - گفتوگۆی شه سه ختیانه بکرت:

- ههست به کامه رانی ده کهم کاتیک تۆ ده بینم ...

- ههست به دلتهنگی ده کهم کاتیک هه لدهستیت به ...

- ههست به هاندان ده کهم کاتیک ده تبینم ...

- هه راسان ده جم کاتیک له ...

- زۆرم به دله کاتیک ده تبینم ...

- ههست به توو رهیی ده کهم کاتیک ...

- به شتیه کی نه ریتی ههست به خودی خۆم ده کهم کاتیک هه لدهستیت ...

- ههست ده کهم تۆ هیچ گرنگیه کم پینادهیت کاتیک ده تبینم ...

- ههست به شهرم ده کهم کاتیک تۆ ...

- ههست به ناسو دهیی و دنیایی ده کهم کاتیک هه لدهستیت ...

ج - به کارهینانی شتوازی ناوینه له گوینگرتن:

با ژن و میژد لهم بابتهانهی خواره وه هه لبرژیرن بۆ پاهینان له سه ر ناخاوتن و گوینگرتن، به شتیه یه کیک قسه بکات و نهوی تر گوینگریت هه ولیدات نه وهی گونی لیبوه به شتوازی ناوینه دوو ساره بکاته وه. لیته دا مه بهست هه ولدانه بۆ تیگه شتن له نهوی تر نهک چاره سه رکردنی گرفته که.

- پتیسته له چاودیری کردنی مندا له کاغان هاو بهش بین به شتیه کی یه کسان.

- پټويسته له پمروه رده كړدني منډاله كاغان هاوېدش بين.
- من نامادهم بگوازموه بؤ شاريكي تر نه گهر كاره كوت نموي ويست.
- دهمويټ كه متر كاريكهيت له كاتي نيستا و كاتيكي زياتر له گهل خيژان به سر
بدرت.
- من توم خوشدهويټ هه تا نه گهر ليشت هه راسانېم له كاريك كهوا له گهلما
كردووته.
- دهمويټ له سر نمرکه نايينه كانم دامه زراوم بكهيت.
- نيمه ديدمان بؤ هه نديك كاريواري ناييني جياوازه.
- پدېوه ندي سيكسي له نيواناندا له شته گرنگه كانه به نسبت من.
- من وا دهينم منډالېون كه ميټك دوايخهين.
- من شهرم ده كه م له گهل تودا قسه له باره ي شتي سيكسي بكه م.
- دهمويټ هه موه پوژنيك ماوه ي ده خولهك بؤ قسه كردن له باره ي كاريواري
ماله وه تهرخان بكهين.

به‌شی دواژدهه‌م

زمانانی پیاو و زماننی ژن

((إني أجد من نفسي أني لم أطف بالبیت حتی حججت)) (عائشة تقول لزوجها النبي)

زۆرتك لهو ناخوشیانه‌ی كه‌وا پرویه‌پرووی ژن و می‌رد ده‌بیته‌وه بۆ جیاوازی زمان ده‌گه‌رپته‌وه كه‌وا پیاو و نافرته‌ یان می‌رد و ژن قسه‌ی پیته‌كه‌ن. له‌وانه‌یه‌ پیاو زمانیکه‌ی هه‌یه و نافرته‌یش زمانیکه‌ی هه‌بیته‌ هه‌مان وشه به‌کاربه‌یتن، به‌لام واته‌ و هه‌سته‌كان جیاوازیته‌، ده‌بیته‌ هه‌ر به‌کیتك زمانه‌ی نه‌وی تریان فیربیته‌ تا بتوانیته‌ قسه‌که‌ی وه‌رگیت‌رته‌ و له‌ واته‌کانی بگات. با وا ویتنا به‌که‌ین فهره‌نگیک بۆ وه‌رگیت‌رانی زمانه‌ی پیاو و زمانه‌ی نافرته‌ هه‌بیته‌، کاتیک گرفت یان خراپ تیتگه‌یشتن پروییدا، ده‌بیته‌ هه‌ردووکیان بۆ نه‌م فهره‌نگه‌ زمانه‌وانییه‌ به‌گه‌رپته‌وه‌ تا هه‌ولبه‌دن له‌ ده‌سته‌واژه‌کانی نه‌وی تر بگه‌ن، یان بۆ لای وه‌رگیت‌رته‌ بپۆن تا هه‌موو نه‌وه‌ی هه‌ردووکیان ده‌یلتین وه‌رگیت‌رته‌، به‌وه‌ لیکتیگه‌یشتن له‌نیوانیان دیته‌دی. له‌به‌رنه‌وه‌ له‌سه‌رمان پتویسته‌ درک به‌وه‌ به‌که‌ین زۆرتك له‌ حاله‌ته‌کانی خراپ لیکتیگه‌یشتن له‌ نیوان ژن و می‌رد بۆ هه‌له‌ له‌ وه‌رگیت‌رانی نیوان زمانه‌کانیان ده‌گه‌رپته‌وه‌.

له‌پیناو نه‌وه‌ی نافرته‌ گوزارشت له‌ هه‌سته‌کانی بکات، زۆریه‌ی جار زمانیکه‌ی شاعیری به‌کارده‌هینیت به‌وه‌شی له‌ لیکه‌چواندن و گشتانندن و تیک‌رای تیایدایه‌تی. زۆر ده‌گه‌مه‌نه‌ نافرته‌ هه‌مان واته‌ی هه‌بیته‌ که‌ پیاو مه‌به‌سته‌یه‌تی، ته‌نانه‌ت نه‌گه‌ر هه‌مان وشه‌ یان ده‌سته‌واژه‌ش به‌کاربه‌ینن. بۆ نه‌ونه‌ کاتیک نافرته‌ به‌ می‌رده‌که‌ی ده‌لیته‌: ((تۆ هه‌رگیز گوێ له‌ من پاناگریت))، نافرته‌ مه‌به‌سته‌ی نییه‌ وشه‌ی ((هه‌رگیز))

واتای حەرفی وەرگیرێت. بەلکو وشە (ھەرگیز) بەکار دەھێنێت تا گوزارشت لە پلەی ھەراسانی خۆی یان ناھۆمبەھۆم بکات لەم کاتەدا. ھەلەبە زۆرێک تیئادەکەون کاتیەک بەشیوەیەکی حەرفی لە ئافرەت بگەیشترێت وەک ئەوەی راستیەکی ئافرەت دەبێت.

لەوکاتە پیاو زمانەکی بە شیوەیەکی حەرفی بەکار دەھێنێت تا واتا و زانیاری راستەقینە بگوازیتهو. لە ھەلەمی دووبارەبوووە ئەوەی دەستەواژەکانی ئافرەت بە شیوەی حەرفی تیئبگەیت، لەبەرئەوە پیاو کە لە تیئگەیشترێکی راستەقینە کە ئافرەت مەبەستیەتی ھەلە دەکات، لەبەرئەوە کاردانەو کە بە شیوەیەکی دەبێت کە ژنە کە پیشبینی ناکات. دەبینن پیاو و ھەلەمی ئافرەت دەداتەو لەبارە ئەوەی پیشتر گووتبووی: ((ھا ئەوە من دانیشتوو مە و گویم لێ راگرتوویت، چۆن دەتێت من ھەرگیز گوێ لە تۆ پاناگرم!)) پوونە کەوا قسە ژنەکی بە شیوەیەکی حەرفی لیکداوئەو.

لە نمونەکانی خوارەو ھەندێک ھەلەمی باو دەبینن لە وەرگیرانی زمانی ئافرەت و زمانی پیاو.

سکالا باوەکان کەوا لە ھەلە وەرگیران پەیدا دەبێت

| ئافرەت دەبێت | و ھەلەمی پیاو کە |
|---|--|
| - ((ئێمە ھەرگیز بەیەکەو ناچینە دەروە)). | ((ئەو راست نییە، دوێنی چوینە دەروە)). |
| - ((ھەموو پشتگویم دەخن)) | ((من دێنێم یەکیەک ھەبە ناگای لیت بیت)). |

| | |
|--|--|
| ((من ماندووم، ناتوانم به هیچ کارتک ههلبستم)) | ((نهوه بهر ژیر نییه، نایا تو ناتومیتیت)) |
| ((ماڤ بهردهوام له بارتیکی فهوزا دایه)) | ((بهردهوام له بارتیکی فهوزا نییه)) |
| ((ههرگیز هیچ کەسێک گوتم لیناگریت)) | ((وا من دانیشتووم نیستا گویت لیندهگرم)) |
| ((تو چتر منت خوشناویت)) | ((بیتگومان توۆم خوشدهویت، لهبهرنهوه من لیتره)) |
| ((هیچ شتی بهم شتیه ناروات که دهمانهویت)) | ((مهبهستت نهویه من هوکارم)) |
| ==((تو بهردهوام پهلهکاریت)) | ((راست نییه، پۆژی ههینی ناسوده بووین)) |
| ==((گرنگیدانی زیاترم له تو دهویت)) | ((مهبهستت وایه من گرنگیت پینادهم)) |

تیبینی دهکهین پیاو بهشتویهکی حەرفی له قسهی ئافرهت دهگات، نهوهش وا دهکات بهراستی تیناگات ئافرهت دهیهویت چی بلتیت، پاشان وهلامهکهی دهیتته هوکارتیک بۆ خراب لیکتیگهشتن و مشتومر.

لهوانیه نيمه بلتین گهورهترین گرفت له پهيوهندیهکانی هاوسه‌رگیری بریتیه له وشه‌کان و دهسته‌واژه‌کان که‌وا خوشه‌ویستی تیایدا ههست پیناکریت، یان دهسته‌واژه‌ی نادیارن. لهبهرنهوه هیچ نامۆ نییه زۆریه نهوهی ئافرهت گله‌یی

لیده کات گوتده کی: ((هست ناکه م میترده کم نه وی ده لیم گونی لی ده گزیت)). ناموتر له وه هه مان دهسته وازه له تیگه یشتنی پیاو توشی خراپ وهر گتیران ده بیست، نه وهش واده کات گفتوگویی له گه لدا بکات به وی له قسه کی گه یشتوه، ده توانیت هه مو نه وی ژنه که گووتویه تی بۆی دوو یاره بکاته وه (بلیته وه)، ژنه که هه لیه له ههسته کانیدا. له وکاته ی به ناسانی ده توانیت وهر گتیرانه کی دروست بۆ قسه کی بکات به م شتویه خواره وه:

، ((ههسته کم تۆ به ته واته ی له هه مو نه وی من ده لیم ناگه ی، نایا ده توانیت یارمه تیم به دیت تا وام لی بکه ی هست به گرن گیدانی تۆ بکه م له وی ده لیم؟)).

گومانی تیدانییه نه گهر پیاو به م شتویه له سکا لاکانی گه یشت نه وه مشتومر له گه لدا که مده بیته وه، هه روه ها وه لامدان هه کانی زۆر تر نه رینی ده بیست. به هۆی نه بوونی معریفه لای پیاو له باری شتوازی نافره ت له گوزار شتکردن له هست و سۆزه کانیدا هه ولده دات حوکه گه لیک له سه ر قسه ی نافره ت ده ریکات، یان هه ولده دات راستی ههسته کانی په کبخات و ژنه که له سه ر هه لیه نه گهر به م شتویه ههسته بکات.

چهند باش بوو نه گهر پیاوان و نافره تان هه لبدن تیگه یشتن له وی له قسه کانی به کتر تیگه یشتونه دوو یاره بکه نه وه، به تایبه ت له کاتی مشتومر و ده مه قالیندا که وهر گتیرانی هه ل له نه توانیاندا زیاد ده بیست، چهند باشه بۆ سه رکردنی فره ههنگی وشه کانی پیاو و نافره ت بگه رینه وه.

لهوې دیت همدلته دین نهوې نافرته دهیویت بیلیت وهری بگیږین، له گهل
سیرکردنی تیگه یشتنی پیاو کاتیک به وهرگیږانیکی هرغی هلدستیت، هروها
وهرگیږانی راسته که چون دهیت لهوې نافرته دهیویت گوزارشتی لیبکات.

((نیمه هرگیز بهیه کهوه ناچینه دهرهوه)).

لهوانیه پیاو تیبگات بهوې:

((تو هرگیز به نهرکی خوت هلناستیت، نیستا نومیدم به تو نه ماوه. نیمه
هرگیز هیچ کاریک بهیه کهوه ناکهین، چونکه تو تمبهلیت و، سوزدار نیت، بنی
تاقه نیت)).

پاسترین وهرگیږان:

((من همزم له چوونه دهرهوه و کردنی کاریک هییه له گهل یه کتردا. نیمه بهردهوام
کهیف خوشین نهو کاته ی بهیه کهوه بهسر دهبهین، من هزده کهم له گهل تو دایم. رات
چییه؟ چهند رۆژنیک رۆیشتووه بهیه کهوه نه چوونه ته دهرهوه)).

((هموو پشتگویم دهخن)).

لهوانیه پیاو تیبگات بهوې:

((من هرگیز دلخوش نیم. هستنا کهم نهو ناگاییهی دههویت دهستم بکهیت،
نومیدیکم به هیچ شتیک نییه. تو ناگات له من نییه، دهوایه تو منت خوشیستبا.
پیوسته شهرم له خوت بکهیتهوه، من هرگیز بهم شیویه پشتگویت ناخهم)).

پاسترین وەرگتیران:

((له گهل نهوهی وا ههسته ده کم هیچ یه کێك ناگای له من نییه، به لام من ده زانم هه ندی هه ن ناگایان لیسه. له وانیه من وهرس یم، چونکه تو له ماوهی کۆتایی زۆر سه رقالت بوویت، من پرێز له وهولهی دهیدهیت له کاره کهدا ده نێم (ده گرم)، به لام من ده ترسم کاره کهت له من گرنگتریت. نایا ده توانیت له باوهشم بگرت و پێم بلێت من چه ند خۆشه ویستم لات)).

((من ماندووم، ناتوانم به هیچ کارێك هه لبستم))

له وانه پیاو تیبگات به وهی:

((من هه موو شتێك لیژدها ده کم تۆش به هیچ کارێك هه لئاستیت. له سه رته زیاتر کاریکهیت، من ناتوانم هه موو کارێك بکه م. من پێویستم به پیاویکی راسته قینه هه یه تا له گه لێ بژیم و یارمه تیم بدات. هاوسه رگریه که مان هه لێژاردنیکی دروست نه بوو)).

پاسترین وەرگتیران:

((نه مپۆ به زۆر کار هه لساوم، پێویستم به هه ندێك هه سانه وه هه یه پێش نه وهی کاریکی تر بکه م. من چه ند دلخۆشم به یامه تیدانی تو. نایا ده توانیت یارمه تیم به دیت و دلنایام بکه یته وه نه وکارهی ده کم باشه، من پێویستم به هه ندێك هه سانه وه هه یه)).

((مائ بىردىوام لە بارىڭكى فەوزا دايە))

پىياو تېدەگات بەۋەي:

((مائەكە بە ھۆي تۆۋە بىردىوام لە بارىڭكى فەوزا دايە. مەن ھەرچەند جارىڭ پاكى بىكەمەۋە تۆ پىسى دەكەيتەۋە. تۆ كەمتەرخەمىت، نامەۋىت لەگەل تۆدا بىزىم تا دەگۆرۋىت. يان مائ خاۋىن دەكەيتەۋە يان لە ژيانم دەچىتە دەرەۋە)).

پاستىرىن ۋەرگىپان:

((مەن ئەمىرۆ ماندوۋىيۇم ۋ ھەزىم لىتە ھەندىك بىسەيتمەۋە، بەلام مائەكە پىتۈستى بە ھەندىك پىڭخستەن ھەيە. باۋەرناكەم تۆ پىششىنى بىكەيت لە نۆتۈە مەن دەست بە خاۋىنكردنەۋەي بىكەم. ئايا لەگەلەم ھاۋراپىت كەۋا پىتۈستى بە پىڭخستەن ھەيە، ئايا لە بەشەك لەكارەكە يارمەتىم دەدەيت؟)).

((ھەرگىز ھىچ كەستەك گۆتىم لىناگىت)).

لەۋانەيە پىياو تېبىگات بەۋەي:

((مەن گىنگى بە تۆ دەدەم بەلام تۆ گۆتىم لىناگىت. لە رابىردوۋ گۆيت لى راپاۋەگىتم، بەلام ئىستە تۆ بىزاركەرىت. مەن پىياۋىڭكى چالاكەم دەۋىت گىنگىم پىبىدات. تۆ خۇپەرىستىت ۋ تەنھا گىنگى بە بەرژەۋەندى تايىبەتى خۆت دەدەيت)).

پاستىرىن ۋەرگىپان:

((مەن ئىستە ھەستىارم، بەشەيەك ھەست دەكەم تۆ ئەمىرۆ گىنگى بە مەن نادەيەت. زۆر دلخۆش دەم ھەندىك ئاگاي تۆم پىبىگات، چۈنكە كارى ئەمىرۆم زۆر

ماندووکەر بوو. لەبەرئەوە وا ھەست دەکەم کەس نییە ھەزری لێبێت گوێم لێ بگریت
لەوێ لامە. نایا دەتوانین ھەندێک کات بەیەکەوە دانیشین بۆ قسەکردن؟).

((تۆ چیتە منت خۆشناوت))

لەوانەیە پیاو تیبگات بەوێ:

((باتترین سالتەکانی تەمەنی خۆم پێبەخشی، تۆ ھیچ شتیکت بەمن نەخشی.
تۆ ھەلەم دەقۆزیتەو. تۆ خۆپەرست و ساردیت، ھیچ شتیک ناکەیت تەنھا ئەوێ
ھەزرت لێیە. تۆ گرنکی بە کەس نادەیت تەنھا خۆت نەیت. تەمەنم بە فێرۆ پۆشت و
ھیچ شتیکم نەما)).

پاسترین وەرگیران:

((ئەمڕۆ وا ھەستدەکەم تۆ منت خۆشناوت، بۆدەکەمەو دەبێت چم کردبێت تۆ
لە من دووریکەویتەو. دەزام تۆ بە راستی منت خۆش دەوێت، تۆ زۆر کۆشش لە
پێناو مندا دەدەیت، بەلام من ئەمڕۆ ھەست بە نادۆنیایی دەکەم، نایا دەتوانیت
دۆنیام بکەیتەو و خۆشەویستی خۆم بێ رابگەینیت)).

((ھیچ شتی بەم شێوەیە ناپروات کە دەمانەوێت))

لەوانەیە پیاو تیبگات بەوێ:

((تۆ ھیچ کارێک نازانی، باوەڕم بە توانای تۆ نییە، ئەگەر گوێم لە تۆ پانەگرتبایە
من لەم بارەدا نەدەبووم کە تیایدام. ئەگەر پیاویکی تر ھەبایە دەیتوانی کارەکە چاک
بکات بەلام تۆ زیاتر تێکتدا)).

راستترین وەرگێڕان:

((ڕۆژی نەمڕۆ زۆر درێژبوو، زۆرم لایە تا قسەت لەبارەییەوه بۆ بکەم. قسەکردن لەگەڵ تۆدا چەند دلخۆشم دەکات و دەم حەسینیتهوه. دەلێی ئەمڕۆ هەموو شتێک بەم شێوەیە ناروات کە دەمانەوێت. دەزانم ئەوه راست نییه، بەلام ئەوه هەستەکانی منە کاتێک سەیردەکەم لە پێشم کاریکی زۆر دەبینم کەوا جێبەجێم نەکردوه. داواکارم لە باوەشتم بگرت و، پێم رابگەیهنیت من دەتوانم ئەو کارانە جێبەجێ بەکەم)).

هەموو نمونەکانی پێشوو ناماژە بە پێویستی وەرگێڕانیکی دروست دەکەن لە تێگەیشتنی پیاو بۆ قسەی ئافەرەت. گومانێ تێدانیه پاش کەمێک کات، پیاو پێویستی بەوه نابێت سەیری فەرھەنگی وشەکان بکات بەشێوەیەک زمانی ئافەرەتەکە فێردەبێت، دەتوانێت تێبگات ئافەرەتەکە لە قسەکە ی مەبەستی چیه. هەروەها فێردەبێت ئافەرەت چۆن بیردەکاتوه و چۆن هەست دەکات.

سەرمەشتیکمان لە پێغەمبەری خداوه هیه، لە زیاتر لە ڕیوایەتێک لە موسلیم و بوخاریهوه هاتوه، لە حەجی عایشە ڕەزای خۆی لێ بێت لە فەرمووده ی جابر ڕەزای خۆی لێبێت فەرمووی: ((پێغەمبەر (صلی الله علیه و سلم) چووه لای عایشە بینی دەگریت، پێی فەرموو: ((ئەوه خێره؟)) وتی من تووشی حەیز بوومه، خەلکیش ئیحرامیان داناوه، من ئیحرامم نەبەستوه و تەوافی مالتی خوام نەکردوه، ئێستا خەلک دەچن بۆ حەجی مالتی خوا. پێغەمبەر فەرمووی: ((ئەوه فەرمانێکە خۆی گەوره لەسەر کچەکانی ئادەمی نووسیوه، خۆت بشۆ و ئیحرام بەسته بۆ حەجکردن)). عایشەش وای کرد و هەموو کارەکانی حەجی کرد، هەتا خاوێن بووهوه، تەوافی دەوری کەعبە لەگەڵ صفا و مەروه کرد. پاشان پێغەمبەر

فەرمووی: ((تۆ نازاد بووی لە حەج و عومرە کەت)) ووتی ئەی پێغەمبەری خوا
 ئێوە بە حەج و عومرە یەک دەگەرێتەوه منیش تەنھا بە حەج دەگەرێتەوه؟ لە
 فەرموودەیکە کێ تر دا: خەلکی بە دوو پاداشتەوه دەگەرێتەوه منیش بە پاداشتیک؟
 فەرمووی: ((پاداشتی تۆش وەکو هی ئەوانە))، وتی: من شتیک دەبینم لە ناخی
 خۆمدا کە من تەوافی بەیتەم نەکردووه هەتا ئەوکاتەى تەوافی حەجەم کردووه،
 فەرمووی: (ئەى عبدالرحمانى كورى ئەبوبکر لەگەڵیدا بڕۆ بۆ تەنعیم، تا ئیحرابی
 عومرەى ببەستیت). ئا بەم شێوەیە پێغەمبەر (صلی اللہ علیہ و سلم) چارەروانی
 کرد هەتا کۆ لە تەنعیم گەرایەوه و عومرە کەى ئەنجام دا هەر وەک خۆى هیواخوازبوو،
 عایشە نەم بەسەر هاتەى گێڕایەوه و، وتی: رۆیشتین بۆ لای پێغەمبەر (صلی اللہ
 علیہ و سلم) لە ناوەرەستى شەودا، فەرمووی: ئایا تەواو بوو؟ وتم: بەئێ، ئەوه بوو
 نیزنی هەفائەکانیدا رۆیشتن، بە بەیتدا تێپەری ، توافی بەیتی کرد پێش نوێژى
 بەیانى، پاشان دەرچوون بەرەو شارى مەدینە. راوی وتی: پێغەمبەر (صلی اللہ علیہ
 وسلم) کەسیکی نەرم و نیاو بوو ئەگەر کاریکی کردبا ئەوه شۆتىنى دەکەوت.

بێدەنگی پیاو:

هەر وەک لە تێنەگەیشتنی پیاو لە زمانى ئافەرەت بینیمان، ئەوه شتە کە بە نەسبەت
 ئافەرەت و تێگەیشتنى قەسە یان قەسە کردنى پیاو بە هەمان شێوەیە. لە گەورەترین
 ناخۆشى کە ڕووبەرپرووی ئافەرەت دەبێتەوه کاتێکە کە مێردە کەى قەسە ناکات،
 بە شێوەیە ک نەم هەلۆستە لای سەختە و هەر وەها سەختیشە و اتاکەى لێکەباتەوه.
 بێدەنگی پیاو لە زۆترین ئەو شتەنە کەوا ئافەرەت لە وەرگێڕان و لێکدانەوهى هەلە
 دەکات.

له شته باوه كانه پياو له ناكاو له قسه كردن بوه ستيت و بچيته بيده نكيه كيه وه .
نم باره نامويه به نسبت سروشتي نافرته وه ، له بهرنه وه يه كه عجار نافرته وه كه وا
گومان ده بات بيري پزييت و گوتي له وه ي گووتبووي نه بووه ، له بهرنه وه هيچ قسه
ناكات . نهرتي نافرته وايه به ده نكيكي به رزي بيستراو بيربكاته وه ، له ريگه ي
به شدار يكردي هسته كاني له گهل نهو كه سانه ي له ده ورينه و گرنگي به گوترگرتني
ده دن . زوري جارن نافرته له كاتي قسه كردني له گهل نهواني تر دا ناشكرا ده كات
ده ورته چ بليت . به لام پياو مامه له له گهل زانياريه كاندا ده كات و به شيويه كي
ته واو جياواز بيرده كاته وه . پياو پيش نه وه ي قسه بكات يان وه لاميك بداته وه له
هه لوئستكي ديار يكراو ، يه كه عجار به بيده نكي بيرده كاته وه لهو سته ي
له بهر ده ميه تي ، تا به خوي به وه لاميك يان هه لسو كه وتيكي راست بگات ، پاشان بو
ده روه ده ري ده خات و به وشه گه لي يان كاريك گوزارشتي لي ده كات . له وانه كرده ي
بير كرده وه ي بيده ننگ ماوه ي چند خوله كيك تا كاتزمير گه ليك ببات ، پياو ده چيته
ناوي به بيده گييه كي هيمن . نه گهر لاي پياو زانيار ي ته واو به رده ست نه بوو بو
بير كرده وه له چاره سهرتيكي گونجاو ، نه وه له وانه يه هه رگيز نه گه رپته وه بو
هه لوئسته كه و ، هيچ كاردانه وه يك ده رناكه و يت ، نه وه ش په شو كاوي و واق وړماني
نافرته كه به رامبر نم بيده نكيه زياتر ده كات . نافرته كاتيك شتيك سهرقالي
بكات قسه ده كات ، نه ي بوچي پياوه كه بيده ننگه و قسه ناكات ؟

له سهر نافرته پنيو سته فتر بيه بيده نكي پياو ليك بداته وه ، پياو كاتيك قسه
ناكات وه كه نه ويه به نافرته كه بليت : ((نيستا به ته واو ته ي نازام چي بليم ، به لام
من بير له شته كه ده كه موه)) ، به لام به داخوه نافرته بيده نكي پياو ليكده داته وه
وه كه نه وي بليت : ((من قسه له گهل تودا ناكم ، چونكه من گرنگي به تو ناده م .
قسه ي تو گرنگ نيه له بهرنه وه من پشتگويت ده خه م !)) .

تاکه کاتیک کدوا نافرته تیایدا بیدنگ ده بیت نهویه کهوا نهوهی دهیهویت
 بیلیت بریندارکر بیت یان کاتیک هزی له قسه کردن نییه، چونکه باوه‌ری نییه
 بهوکه‌سهی قسهی بز ده‌کات و دهیهویت خوئی لی پپاریزیت، له‌برنهوه زور ناسانتره
 به خرابی بیدنگی پیای لی‌کبداتهوه، شتیکی نامونییه نافرته ههست به نالنیایی
 بکات کاتیک پیار قسه ناکات. به‌لام به نسبت پیار، کاتیک له قسه کردن ده‌هستیت
 و ده‌چیتته نه‌شکه‌وته‌کهی کاتیک به شتیکه‌وه سەرقاله، یان له ژیر ناخوشیه‌ک دایه،
 یان له بهرام‌بهر ته‌حد‌دیک دایه و ده‌بیت وه‌لامی هه‌لو‌تستیک بداتهوه، له‌برنهوه
 دووره‌په‌ریز ده‌بیت تا بیر له چاره‌سهرتیکی گونجاو بکاتهوه .

هه‌روه‌ها نافرته نه‌گهر دهیهویت په‌یوه‌ندی به پیاه‌که شترینی و هیمن بیت
 له‌سهری پترسته له سروشتی پیاه‌که بکات، هه‌روه‌ها بزانیته ناموزگاری ناکریت،
 هیچ که‌سیک به‌چیتته لای کاتیک پیاه‌که له نه‌شکه‌وته‌کهی دایه، ته‌نانه‌ت نزیکترین
 هاو‌پرتیه‌کانیشی بیت. با نافرته‌که له شته‌که دلنیاییت، زووبیت یان دره‌نگ بیت
 پیاه‌که به‌شیه‌کهی سروشتی له نه‌شکه‌وته‌کهی دیتته‌ده‌روه. گومانی تیدانییه نهم
 کاره له‌سهر نافرته گرانه، چونکه سروشته مینیه‌کهی پتی ده‌لیت نه‌گهر که‌سیک
 هه‌بیت هه‌راسان بیت پترسته له ده‌وری بیت و پاله‌په‌ستوی له‌سهر که‌مبکه‌یتته‌وه و
 له ((دووره‌په‌ریزه‌کهی)) به‌هینیه‌ده‌روه. به‌مشیه‌یه کاتیک نافرته هه‌راسان
 ده‌بیت، هز ده‌کات له ده‌وری که‌سیک هه‌بیت قسهی له‌گه‌لدا بکات و شاو‌ری
 لی‌بداتهوه، جا چۆن نیستا داوای لی‌ده‌کریت واز له پیاه‌کهی به‌هینیت که له‌م با، دایه،
 ده‌بینیت هه‌راسانه یان سەرقاله؟

له‌وانیه نافرته به هه‌له باوه‌ری واییت، نه‌گهر ده‌ستی به پرسیارکردن کرد له
 پیاه‌که و هه‌ولیدا گوئی لی گرت، نهوه لهو باره‌ی تیایدا یه‌ته ده‌روه. به‌لام نهم
 شتوازه بزیه هه‌یه هه‌راسانی پیاه‌که زیاتر بکات. لی‌رده‌ا مه‌به‌ستی نافرته‌که

بېنگومان چاکه، به لّام شتوازه که ی نادرسته و، نه نجامه کانی پېچه وانه یه که ده یه ویت بیهیتنه دی.

راسته له عاده تی پیاو نییه بلیت : ((من وړه سم و پتویستم به هندیك كات هه یه به تنها یم بۆ بیرکړنه وه))، به لّام نیشانه گه لیکي ناگادارکړه وه هه یه ناماژه به پتویستی پیاو بۆ ماوه یه که له بیده نگی ده کات. نمونه کاتیک نافرته پرسپاری لی ده کات . ((هه وال چیه ؟)) وه لّامیکي گشتی ده داته وه له ړتگه یه وه ناماده نه بوونی بۆ قسه کړدن ده رده که ویت.

لیره دا هه لیه نافرته سور بیت له سر قسه کړدن به گویره ی نمونه کانی خواره وه:

| پیاوه که ده لیت | ژنه که وه لّامده داته وه |
|--------------------------|---|
| - ((من باشم)) | ((من ده زاتم شتیک هه یه، چیه ؟)) |
| - ((هه موو شتیک باشه)) | ((به لّام ده لّی تو هه راسانیت، ده ی قسه بکه)) |
| - ((هیچ شتیک نییه)) | ((من ده مه ویت یارمه تیت بده م، دلنیا به شتیک هه یه هه راسانیت ده کات)) |
| - ((کاروبار باشه)) | ((نایا تو دلنیا ییت، خوشحال ده یم یارمه تیت بده م)) |
| - ((گرفتیک نییه)) | ((به لّام وادیاره شتیک هه یه تووشی دله راوکتی کړدوویت، به سه رهاته که چیه ؟)) |

کاتیک پیاو شم جوړه نیشانه به کارده هیتیت، شمه واته پتویستی به وه یه نافرته که شتیک له بیده نگی شو قبولبکات، یان بواریکي فراوانی بداتی تا به

پاسترین وه رگپران: ((هموو شتیک باشه، چونکه من دهستم به سهرکهوتن کردووه له چاره سهرکردنی گرفته که دا، نه گهر پیویشتم به یارمه تی هه بیته نه وه داوای ده کهم، به لام شته که نیستا باشه)).

کاتیک پیاو ده لیت: ((هیچ شتیک نییه)):

له وانیه نافرهت تیبگات به وهی: ((نازانم نهو شته چیه هه راسانی کردوومه، ده مهویتی پرسیارانیکم لی بکهیت تا یارمه تیم بدات له سهر تیگه یشتنی نه وهی پرویداده)). نهو کات نافرهت له سهر نهو تیگه یشتنه هه ولده دات، پرسیارنیک ناراسته یپاوه که بکات، لهوکاته یپاوه که پیتی باشتره به ته نهها وازی لی بهیتریت.

پاسترین وه رگپران ده رباره ی نه وهی گووتی: ((هیچ شتیک نییه هه راسانم بکات و نه توانم له گه لیدا هه لیکم یان چاره سهری بکهم، داواکارم پرسیار ی زیاترم ناراسته نه کهیت، چونکه من هه ولده دهو ته رکیز له سهر چاره سهری نهو شته بکهم)).

نه گهر گریته لیبوو پیاو دهیگووت: ((کاروبار باشه)):

له وانیه نافرهت تیبگات به وهی: ((نیستا شته که باشه، به لام بزانه تو هۆکار بوویت له وهی له رابردو پرویدا، هه مان نهو هه لیه دووباره مه کهوه)).

پاسترین وه رگپران: ((گرفتیک ههیه، به لام تو هۆکاری نیست، ده توانم به خوژم چاره سهری بکهم. داواکارم نهو پچرینیت، چونکه من هه ولده دهو بیر لهو گرفته بکه مهوه، ههروه ها داواکارم هیچ پیشنیازنیکم بۆ نه خه یته روو)).

زۆرینک له گرفت ی هاوسه رگیری دروست ده بیته، چونکه ژنه که دهیه ویت شوینی یپاوه که بکه ویت بۆ نه شکوه ته که ی، به شتیه یه که له سهری سهخته تیبگات یپاوه که به

پاستی پتویتی به ماوه‌یک له دووره‌په‌ریزی یان بیده‌نگی هدییه کاتیک هراسان ده‌بیت. هروه‌ها له‌سر نافرته پتوسته فی‌ربیت پال به پیاوه‌که‌وه نه‌بیت بۆ قسه‌کردن پیش نه‌وی بۆ نه‌مه ناماده‌بیت، هروه‌ها هولنه‌دات و نه‌چیتته لای کاتیک له نه‌شکه‌وته‌که‌ی دایه، نه‌گهر نا - هروه‌که نه‌فسانه‌که‌ی لای هیندییه‌کانی نه‌مه‌ریکا ده‌لایت - نه‌ژدیه‌ها ده‌یسووتیتیت که‌وا به‌رگری نه‌شکه‌وته‌که ده‌کات!

هه‌لسوکه‌وتی نافرته به‌رامبه‌ر بیده‌نگی پیاو:

گومانی تیدانییه نافرته پرسیار ده‌کات به‌وه‌ی ده‌توانم چی بکه‌م تا ساوه‌ی بیده‌نگی پیاو و دووره‌په‌ریزی له نه‌شکه‌وته‌که‌ی که‌مبه‌که‌مه‌وه، نه‌گهر نه‌م پرسیاره‌مان له پیاو کرد، نه‌وه به ناشکرا ده‌لایت : هه‌رچه‌ند نافرته هه‌ولبدات نه‌م کاره‌ بکات، نه‌وه ماوه‌ی بیده‌نگی و دووره‌په‌ریزی زیاتر ده‌بیت.

هروه‌ها نه‌وه‌ی هاتنه‌ده‌ره‌وه‌ی پیاو له نه‌شکه‌وته‌که‌ی دوا‌ده‌خات، نه‌وه‌یه نه‌ست بکات نافرته‌که ناسووده نییه یان هراسانه له دووره‌په‌ریزی و بیده‌نگیه‌که‌ی، له‌سر نه‌م هه‌لسوکه‌وته‌شی سه‌رزه‌نشتی ده‌کات. پیاوه‌که کاتیک ده‌چیتته ناو نه‌شکه‌وته‌که‌ی به‌ جه‌نگاوه‌ریکی بریندار ده‌چیت ده‌یه‌ویت به‌ ته‌نها بیت تا به‌هسته‌وه و برینه‌کانی بی‌چیتته‌وه، هیچ سوودی نییه‌ وا بکه‌یت هه‌ست به‌ گونا‌ه بکات، چونکه نه‌وه نه‌م دووره‌په‌ریزیه یان هه‌سانه‌وه‌ی پی‌ باش‌ته.

باشترین ریگه بۆ پالپشتی پیاو له بیده‌نگیه‌که‌ی، نه‌وه‌یه نافرته به‌ هه‌ندیک شتی خواره‌وه هه‌لبستیت:

١- نکولی له بیده‌نگیه‌که‌ی یان چوونه ناو نه‌شکه‌وته‌که‌ی نه‌کات.

٢- باوه‌پت به‌ توانای هه‌بیت له‌سر چاره‌سه‌رکردنی گرفته‌که که له پیشیه‌تی.

۳- ههولمه ده یارمه تی بدهیت له ریځه ی پشکه شکردنی چاره سهر و پشینیاز بۆی.

۴- پرسپاری یهك له دواى یهكى لى مهكه لهبارهی ههستهكانی.

۵- له بهر دهبرگای نهشكهوته كه دامه نیشه و چاره پروانی هاتنه ده ره وهی بكهیت.

۶- زۆر دلت پتوهی نه بیته یان به داخه وه بیت بۆ دۆخه كهی.

۷- به كارتك ههلبسته كهوا دلخۆش و ناسوودهت دهكات.

نه وهی یارمه تی پیاو ده دات له سهر هاتنه ده ره وهی له نهشكهوته كهیدا، نه وهیه ژنه كهی ببینیته به خته وهر بیته و دله راوكتی نه بیته له بهر چوونه ناو نهشكهوته كهی، ههروه ها بۆ بارودۆخه كهی به داخ نه بیته. زۆریه ی جار نافرته دهیه ویت پیاوه كهی دلی پتوهیته كاتيك له بهرام بهر گرفتیک دایه یان ههراسانه، به لام پیاوه كه به پتچه وانه وهیه، زۆر ناسووده تر ده بیته نه گهر هزری ژنه كهی به وه وه سه رقال نه بیته. نهوكات ده ببینیته به خته وه ره ده توانیته ناگایه كهی بخاته سهر گرفته كهی كه له پشیه تی بۆ نه وهی پتویستی به وه بیته دلی به ژنه كهیه وه بیته.

ههروه ها نافرته ده توانیته به كارگه لیک ههلبستیت كه به خته وه ره و ناسووده ی دهكات و، هزری له سهر میژده كهی لاده بات كه له ناو نهشكهوته كهی دایه، دلت پتوه نه بیته. زۆریك لهم كارانه ههیه هه ندیکى وهك نمونه باسده كهین:

- نوژی یان قورنان خویندن.
- خویندنه وهی په رتووك یان پۆمان.
- گۆیگرتن له مۆسیقا یان سروود.
- سهیرکردنی ته له فزیۆن.

- کارکردن له مه‌تبه‌خ.
- راه‌تانی وه‌رزشی.
- سه‌ردانکردنی هاو‌پ‌تسه‌ك یان خزمان.
- به‌ته‌له‌فۆن قسه‌ له‌گه‌ل هاو‌پ‌تسه‌ك بكه‌یت.
- چون بۆ بازار بۆ كرینی هه‌ندێك پ‌تداو‌یستی.
- گه‌رماو‌یكی گه‌رم بكه‌یت.
- چاود‌یری كردنی دار و دره‌ختی ما‌ل.
- و‌ینه‌ ك‌ی‌شان یان نووس‌ین.
- یاری‌کردن له‌گه‌ل مندا‌لان.
- هیوا‌یه‌ته‌كه‌ت بكه‌یت.

له‌سه‌ر هه‌ریه‌كه‌ له‌ پ‌یاو و ئا‌فره‌ت پ‌ت‌ویسته‌ له‌ پ‌یشه‌كه‌ش‌كردنی یارمه‌تی بۆ نه‌وه‌ی تر بو‌ه‌ست‌ن به‌وه‌ ش‌ی‌وه‌یه‌ی كه‌ هه‌ردوو‌ك‌یا‌ن هیوا‌خوا‌زن پ‌ی‌یا‌ن به‌خ‌ش‌ری‌ت كا‌ت‌یك پ‌ت‌ویستی‌یا‌ن به‌ یارمه‌تی هه‌یه‌. هه‌ول‌ده‌ن ر‌ی‌گه‌ی نه‌وی تر ف‌ی‌ز‌ی‌ی‌ن و، یارمه‌تی‌یه‌كه‌ به‌م ر‌ی‌گه‌یه‌ پ‌یشه‌كه‌ش ب‌كه‌ن كه‌وا له‌گه‌ل نه‌وی تر ده‌گو‌نج‌یت و پ‌ی‌یه‌وه‌ ئاسووده‌ ده‌ب‌یت. ئ‌ی‌ستا سه‌یر ده‌كه‌ین چۆن یارمه‌تی و پا‌ل‌پ‌شت بۆ نه‌وی تر سوودی ده‌ب‌یت.

چۆن پا‌ل‌پ‌شت پ‌یشه‌كه‌شی پ‌یاو ده‌كه‌یت؟

گره‌نگ‌ترین ش‌ت كه‌ پ‌یاو پ‌ت‌ویستی پ‌ی‌یه‌تی نه‌وه‌یه‌ هه‌ست ب‌كا‌ت ج‌ی‌گه‌ی متمانه‌یه‌ لای ژنه‌كه‌یه‌وه‌، له‌به‌ر نه‌وه‌ پ‌یاو هه‌زی ل‌ی ن‌ی‌یه‌ گو‌ی‌ی له‌ ئامۆژگاری و ر‌ی‌ن‌مای‌ی ب‌یت، به‌لكو پ‌ت‌ی باش‌تره‌ شایسته‌می خ‌وی به‌م‌ل‌ی‌ن‌یت. پ‌یاو هه‌ست به‌ پا‌ل‌پ‌شتی ژنه‌كه‌ی ده‌كا‌ت نه‌گه‌ر كار و هه‌لسو‌كه‌وته‌كا‌نی زما‌ن حا‌لی ب‌یت : ((من با‌وه‌پ‌ه‌م به‌ تۆ و

تواناكانت هميه، تهنه كاتيك يارمه تيت پيشكهش ده كم كه به ناشكرا ليم داوا ده كه يت)).

له سه ره تاي شته كه دا له سه ره نافرته كه ناسان نييه پالپشتي خوي بو ميترده كه ي بهم ريگه يه پيشكهش بكات كه بو خوي حهزي لي نييه. زوريك له نافرته تان نازانن پالپشتي پيشكهش بكن تهنه له ريگه ي ره خنه گرتن نه بيت له پياو يان ناموزگاري و ريتماي پيشكهش ده كات كاتيك هله ده كات. نافرته ده توانيت شهوي لاي پياو باشتريه بهيتته ده وه له ريگه ي شهوي داواي يارمه تي لي بكات له جياتي شهوي سه رزه نشتي بكات يان ره خنه ي لي بگريته. كاتيك پياو به شيويه كه هله سو كه وت ده كات نافرته پتي ناسوده نييه، شه به ناشكرا پتي بليت بهم هله سو كه وته ناسوده نييه، بي شهوي حوكمي ره خنه ي به سه ردا بدات، كه نامازه بيت بو شهوي خراپه يان هله يه يان سه رنه كه وتوه.

چون ناموزگاري يان ره خنه پيشكهشي پياو ده كه يت؟

شهوي پيشتر باسمان كرد واتاي شه نييه نافرته چاوپوشي له ناته واوي و هله كاني ميترده كه ي بكات، به لكو بير له باشتريه ريگه بكاته وه بو شهوي ناموزگاري يان ره خنه ي ناراسته بكات. له وانه يه نافرته پرسيار بكات چي بكات نه گهر هه ندك ره فتاري پياو به رزيه نه بيت. وه شهوي ريگه ي له بهر كردني جل و بهرگي گونجاو نه بيت، يان ريگه ي ناغواردني ناريك بيت، يان سروشتي په يوه نديه كاني به شهواني تر خو شه ويست نه بيت. له وانه يه ژنه كه بليت زورجاران هه لندا به لام بي سوود بو، وه شهوي هه رجاره ي داوام لي كرد بيت ناگايي نه خوي بيت يان ره فتاري بگزيته شه توپه ده بيت يان قسه كه ي پشتگوي ده خات.

وۀلامی لۀسەر نۀم پرسیارە نۀوہیہ ژنەکە واز لە نامۆژگاری کردن بەئینیت، تەنہا نەگەر پیاوہکە بە خۆی داوا ی بکات. لہوہ پاشتر نۀوہیہ قبوڵکردنی خۆشەویستی پینشکەش بکەیت، وا بکەیت ھەست بکات تۆ قبوڵی دەکەیت وەك نەوہی ھەیہ بئ نەوہی پتووستی بە گۆرانی یان ((چاککردنی)) ھەبێت. نەوہی پیاو پتووستی پتہتی بریتیہ لہوہی ھەست بە قبوڵکردن و پەزامەندی بکات نەك گوتیبیستبوونی وتار. پاش نەوہی پیاوہکە ھەست بە قبوڵکردنی دەکات، دەست بە پرسیارکردن لە خۆی دەکات بڕلەچی دەکاتەوہ و دیدگای بۆ شتەکان چییہ. نەگەر نافرەتەکە ھەستی کرد ھەندئ ھەلسوکەوت ھەیہ کەوا ھەزی لئی نییہ یان گونجاو نەبێت، لە خۆیہوہ دەستپیشخەری دەکات بۆ گۆرپان و چاککردن. ھەروہا نەگەر نافرەت ھەستی کرد نەوہی دەیەوێت دەستی ناکەوێت، ھیچی تیایدا نییہ نەگەر ھەستی راستەقینہی خۆی ڕووەو شتەکە پتہلیت، بەلام بئ نەوہی سەرزنشت یان پەخنە یان نامۆژگاری پینشکەش بکەیت. گومان ی تێدانییہ نەم شتوازە لە ھەلسوکەوت پتووستی بە نانایی و خۆشەویستی و ھۆگری ھەیہ.

لەو شتانہی دەتوانیت یارمەتی دەربیت، چوار شتوازی خوارەوہیہ:

۱- نەگەر پیاو بە کرپنی پتداویستیہکی مال ھەلسا و نافرەتەکەشی بە دلی نەبوو، دەتوانیت پتی بلت ھەزم لہوہ نییہ کە کرپوتە، بەلام بئ نەوہی پتی بلت چۆن توانی پتداویستیہکانی مال بکرت. نەگەر پیاو ئاسوودە نەبوو بەم تبتینیہی نافرەتەکە دای، جتگہی بایەخە پتزی ھەستیارەکە لە شتەکە بگرت، داوا ی لیبورنی لئ دەکات بەوہی ھەولی نەداوہ فتری بکەیت چۆن شت دەکرت.

۲- نه گهر پیاو ههستیاریت له شتیکهوه، ژنه که دهتوانیت ناخاوتن لهبارهی بابهته که بۆ کاتیکی تر دواځات. پتی بلیت: ((نایا نهو شته له بیره کهوا له بازار کریبوت، من شیوه کهیم به دلنه بوو، نایا دهتوانین پهنگه کهی بگوزین؟)).

۳- ژنه که دهتوانیت به ناشکرا پتی بلیت: ((نایا دهتوانین جاریکی تر بهمه کهوه بچین بۆ کرینی پیداوستییه کانی مال)). نه گهر بهردهوام سوو له پهتکردهوه، نهوه واته ههز دهکات ههست به ههندیك نازادی بکات له کرینی ههندیك پیداوستی مال. جیگهی بایه خه ژنه که بابهته که بۆ کاتیکی تر دواځات.

۴- ژنه که دهتوانیت پتی بلیت: ((کارینک ههیه سهرقالم دهکات و نازانم چۆن لهباریهوه قسه بکهیم. نامهویت ههستت بریندار بکهیم، بهلام من زۆر پتیوستیم به قسه کردن ههیه لهبارهیدا. لهوانهیه تۆ له پیشاندانی بابهته که به ږیگهیه کی گونجاو یارمهتیم بدهیت)). نهه جۆره شتوازه کۆسپی گوښگرتن کهمه دهکاتهوه لهوهی دهیهویت بیلئ، ههروهها لهسهه گووتی رای خۆی هانیده دات بهبی ههراسانتیکی گهوره.

پتیوستان به ناخاوتنیکی دریز نییه لهبارهی پتیوستی قسه کردن لهگه لیدا لهه جۆره شتانه دا کاتیک هیچ کهسیکی تر تان لهگه لدا نییه، بی نهوهی ناماژه بهوه بکهین چۆن به کاره که ههلبستیت.

زۆریه ی جار پیاو وا ههست دهکات ژنه کهی وهک مندالیک بچووک مامه لهی لهگه لدا دهکات، یان ههولده دات بهسه ریدا بالاده ست بیت کاتیک ههولده دات ناوړی لیتباده توه له ږیگهی پتیشکه شکردنی نامۆژگاری بهردهوام. بهلئ پیاو پتیوستی به ناوړلیدانه وه و به په روژی ژنه کهی ههیه، بهلام له ږیگهی ږیگریکردن له پتیشکه شکردنی نامۆژگاری و ږینماییه کانه وهیه. کاتیک پیاو ههسته دهکات ژنه که

ههولنادات بېگورپټ يان به سهرېدا بالادهست بټټ، بهخوږى ههولئى گورپړنى خودى خوږى ده دات.

پياو داواى ناموژگارى يان يارمه تى ناکات تهنها نهوکاته نه بټټ که ههول و کوششى خوږدا له چاره سهرکردنى گرفته کهى که رڼگه ى گرتووه. نه گهر ژنه که يارمه تى پيش کاتيکى گونجاو پيشکه شبکات، نهوه ههسته دکات وه کارنيکى رسواکهرى داده نټټ، تواناى ده شکيتنټټ. بؤ غوونه کاتيک پياوه که خواردن ناماده ده کات نافره ته که يارمه تى خوږى پيشکه شى پياوه کهى ده کات، پياوه که وا ههسته دکات ژنه کهى باوه پرې به تواناى نييه له وهى بهم کاره ههلبستټټ، بهلام ژنه که له يارمه تى داني پياوه کهى کاتيک خواردن ناماده ده کات وه که بهلگه يه که له سهر خوشه ويستى و رټز بؤ پياوه کهى ده بټټټټ.

نافره ت زور به خته وهر ده بټټ که گوڼى له دهنگى ميرده کهى ده بټټ به نهرم و نيانى لټى ده پرسټټ : ((چوټټ نهى خوشه ويسته کهم؟)) بهمه ههست به گرنگيدان و چاودټريه کهى ده کات. بهلام نه گهر ژنه که بلټته پياوه کهى : ((چوټټ نهى خوشه ويسته کهم؟)) لهوانه يه وا ههست بکات باوه پرې به توانا کهى نييه له سهر بهرټوه بردنى کاره کان به خوږى.

له سهر پياو پټويسته به شيويه کى گشتى به دوايى نهو رڼگه يانه دا بگهرپټ بؤ ژنه کهى ده ريکه وټ گرنگى پټده دات و چاودټري ده کات، لهوکاته ى له سهر نافره ت پټويسته به دواى رڼگه يه که بگهرپټ که بؤ ميرده کهى به ديار ريکه وټ باوه پرې به خوږى و به توانا کهى هه يه.

غوونه له سهر نهوه، نهو ژنه هه رکاتيک ميرده کهى ده ويوست گهشت بکات، له شهوى گهسته کهى لټى ده پرسى نايا هه موو شتيکى رڼکخستووه، ههروه ها له کاتى

له خهوههسانیش پرسپاری لى ده کرد، ههروهه کاتى ده رچوونى له مالا تا فرۆکه کهى له کيس نه چیت، ههروهه کاتیک ده گاته شارتيكى تر چى بکات، له کوى بنووت... له پرسپار کردن بهردهوام ده بىت تا بهيانى گهشته که، بليتى فرۆکه که و پاسه پورتى گهشته کهى بر دووه و داخوا کراسه کان و گۆره وى له بیرنه کردووه.

بهلام پاش نهوى مێردى قسهى له گه لدا کرد بهوى نهو پێزى هه موو گرنگيدان و چاودێزى و به تهنگهاته نه وهیه کى ده گرت، بهلام مێرده کهى وای پى باشتره له ڕنگه ی نهوى به بیری بهیته نهوه چاودێزى بکات که بهردهوام و بو ماوهیه کى زۆره گهشت ده کات، نه ریتی وایه گرنگى به ڕیکه خستنى پێداویستیه کان و که لویه له کان ده کات، نهو زیاتر ناسووده ده بىت نه گهر باوه ڕيکى زۆرى تری به تواناکانى و ناماده کارى گهشته کهى پيشاندا بایه. داواى کرد نه گهر شتيكى له بیر کرد، له کاتى گهرانه وهى پیتی نه لیت: ((پیم گووتیت نهوه و نهوه ... له بیرنه کهیت)).

به هیز کردنى په یوه ندى هاوسه رگيرى - و په یوه نديیه مرۆفایه تیه کان به شتیه وه کى گشتى - پتووستى به گۆرانکاری گه وه نيه له رهفتار و ژياناندا، به لکو ده توانين په یوه نديیه که به هیز بکهين له ڕنگه ی که له که بوونى گۆرانکاری بچووک و به شه کییه وهیه، کهوا به شتیه وه کى په کجاره کى له سروشته کاغان ناهیتنیتته ده ره وه که لیتی راهاتووين.

مخونه له سه ر نهوه، بو مخونه پیاو وا راهاتیبت هه ندیک دلنیاى به ژنه کهى، بدات کاتیک هه ست به پتووستى ده کات بو چوونه ناو نه شه وته کهى، نهوه پتووستى به زۆر نيه، سروشتى خۆى ناگۆریت، وهك نهوى بلیت: ((هه ست ده کهم پتووستم به هه ندیک هیمنى و بیدهنگى ههیه، تا بیر له بابەتیک بکه مه وه، دلت به منه وه نه بىت، ته نهها هه ندیک کاتم پێده)).

سەرچاوه‌ی پێشكه‌شكردنێ ئهم دلتيايه درككردنێ پياوه به‌وه‌ی يارمه‌تی ژنه‌كه‌ی ده‌دات و دله‌راويك و ترسه‌كه‌ی كه‌م ده‌كاتمه‌وه، كاتيك گونێ له‌م جوژه دلتيايه ده‌بێت. ئه‌گه‌ر پياو درك به‌ پتويستی ئافره‌ت نه‌كات، له‌وانه‌يه هه‌ولبه‌دات به‌ ته‌واوه‌تی واز له‌ بێده‌نگی و چوونه‌ نه‌شكه‌وته‌كه‌ی به‌يئیت ته‌نها له‌پیناو را‌زی كردنێ ژنه‌كه‌یی و داواكه‌یدا، شه‌وه‌ش هه‌لسوكه‌وتیكي دروست نیه، چونكه‌ گزړینی سروشتیكي پياوه‌كه‌ و پێداويستیه ده‌روونیه‌كانی تێدايه. له‌وانه‌يه له‌ شه‌جاي ئهم گزړانه‌ بېتسه‌ پياويكي هه‌راسانكار و گه‌وج، يان زۆر هه‌ستیار ده‌بێت، يان كه‌مه‌رخه‌م ده‌بێت، هۆكاری هه‌راسانی و دله‌راوكیته‌كه‌ی نازانیت.

چۆن پالېشتی پێشكه‌شی ئافره‌ت ده‌كریت؟

كاتيك پياو بێده‌نگ ده‌بێت و ده‌چیتته‌ نه‌شكه‌وته‌كه‌ی شه‌وه‌ ژنه‌كه‌ی ته‌نها گونێ له ((پتويستيم به‌ هه‌ندیک هێمنی هه‌يه تا بیر له‌ شتيك بکه‌مه‌وه، داواكارم هه‌ندیک وازم لێبه‌يئیت، پاش كه‌میكي تر بۆ لات ده‌گه‌رێمه‌وه)) ده‌بێت، به‌لكو بێده‌نگی و چوونه‌ نه‌شكه‌وته‌كه‌ی لێكه‌ده‌داته‌وه به‌وه‌ی هه‌ولده‌دات بلیت : ((من تۆم خۆش ناوێت، هه‌ز ناكه‌م قسه‌ له‌گه‌ڵ تۆدا بکه‌م، ده‌رۆم و هه‌رگیز ناگه‌رێمه‌وه)) له‌به‌رئه‌وه جیگه‌ی بايه‌خه - هه‌روه‌ك كه‌میك پيش ئیستا باسمان كرد- پياو هه‌ولبه‌دات دلتيايي بخاته‌ده‌روونی ژنه‌كه‌یه‌وه، به‌وه‌ی پتێ رابگه‌یه‌نیت: ((پاش كه‌میكي تر ده‌گه‌رێمه‌وه لات)).

زۆریه‌ی جار ئافره‌ت رێزی شه‌وه‌ دلتيايه ده‌گریت كه‌ له‌ پياوه‌وه ده‌رده‌چیت، هه‌روه‌ها شه‌وه‌ی زۆر سوودی هه‌يه شه‌وه‌یه پياو شه‌وه‌ پێداويستی به‌رده‌وام دووباره‌ بکاته‌وه. جیگه‌ی بايه‌خه‌ لێره‌دا باسی شه‌وه‌ بکه‌ین له‌وانه‌يه ئافره‌ته‌كه‌ له‌ ژيانیدا به‌ جوړیک له‌ جوژه‌كان رووبه‌رووی په‌تکردنه‌وه‌ی باوكی بوویته‌وه كاتيك كچيكي به‌جوووك

بسوه، یان بینویسته تی دایکی له لایهن باوکییه وه په تکراره توه (ههروهك له حالته کانی ته لاقدا)، کاتیک نافرته که گه وه ده بیت زور ههستیار بیت بۆ هه موو نه وه ی ناماژه بیت بۆ په تکرده وه یان پشتگوځ خرابیت له لایهن میړده کوی یان که سی تره وه.

پتیوستی نافرته بۆ هم دنیایه که متر ده بیت نه گهر له مندالی به کۆسپه کانی په تکرده وه ی نه لاند بیت، یان نه گهر راده ی پیداوستی پیاوه کوی بۆ بیده نگی و چوونه نه شکمه و ته کوی زانی.

چۆن له گهل لایه نه کوی تر قسه ده کهیت بی سهرزه نشت کردن؟

زۆریه ی جار پیاو ههست به هیرش و په لامار ده کات کاتیک ژنه کوی دهست به گله یی و ناخاوتن ده کات له باره ی گرفته کان و ههسته کانیدا، گریانه ده کات ژنه که سهرزه نشتی ده کات له سهر هم گرفت و ههسته نهیدا. لای زۆرک له پیاوان نه وه ونده بیت نافرته پتیوستی به ناخاوتنه له باره ی گرفت و ههسته کانیدا بی نه وه مه بهستی بیت سهرزه نشتی میړده کوی بکات.

به لام نافرته ده توانیت له ریگه ی موماره سه و راهینه وه فیریبت چۆن پیداوستییه کانی له ریگه ی قسه کردن له باره ی ناخوشیه کان و ههسته کان بهینیتیه دی، به لام بینه وه ی پیاو ههست به سهرزه نشتی بکات. بۆ غوونه نافرته ده توانیت دنیایه پیاوه که بکاته وه به وه ی مه بهستی نییه له سهر هم ناخوشیانه سهرزه نشتی بکات، ده توانیت پتی بلیت:

((چهند ههست به ناسووده یی ده کم ته نها به هۆی ناخاوتن له گهل تۆدا له باره ی هم گرفته وه)).

((چەند بەختە وەرم دەتوانم قسەت لەگەڵدا بکەم)).

((ئیستا هەست بە حسەنە وە دەکەم پاش ئەوەی لەبارەی ئەوەدا قسەم لەگەڵدا کردیت، زۆر سوپاس، چونکە گویت لێم راگرت)).

((دەزانم تۆ هۆکار نیت، بەلام هەزەدە کەم لەبارەی شتە کە قسەت لەگەڵدا بکەم)).

ئەم دەستەواژە ناسانانە کاریگەریەکی گەورەی لە گۆڕینی کەشی ناخواتن دەکات، زۆرتر نەڕێنی و قبوڵکراوەییت لای ژن و میترد بەیە کەوێ. هەروەها ژن دەتوانییت لە ڕێگەی ناخواتنەوە هەندیک دەستەواژە بختە ناویەوێ لە پێژەوێیە لەو هەول و کۆشەشە میتردە کە دەیدا لە پێناو ئەودا. بۆ نمونە ئەگەر گلهیی لە کاروبارەکانی مالهەوی دەکرد کەوا پێی هەڵدەستا، دەتوانییت گوزارشت لە پێژەوێیە بکات بۆ ژنە کە بە هۆی ئەو یارمەتیە لە کاروبارەکانی مالهەوی پێشکەشی دەکات، بۆ نمونە لەسەر کارێک سوپاس بکات کەوا ماوەیەکی نزیک دەبێت کردوویەتی، کەوا چۆن ئەم کارە دڵخۆشی کردووە.

ئافەرەت پێویستی بەو نییە سروشتی خۆی بگۆڕێت لەبارەی گرتەکان و هەستەکانی قسە نەکات، یان لە گلهیی کردن بۆهستی لەبەر ئەوەی هەر تەنها ڕێککەوتی لەگەڵ ئەوەی پیاوێ دەبێت، ئەم شتە کاریکی دروست نییە بۆ ئافەرەتە کە. بەلکۆ لەسەری پێویستە هەڵبەت هەندیک شت لە سروشتی ناخواتنە کە بگۆڕێت، تا پیاوێ هەست بە هێرش یان سەرزەنشێ نەکات لەسەر ئەم گرتەکانەدا، ئەوەش لە ڕێگەی خستەناوەی گۆرانکاری ناسان هەروەک پێشتر باسمانکرد.

هەروەها لەسەر ئافەرەت پێویستە گرێمانە نەکات کەوا پیاوێ بەردەوام درک بەوێ دەکات کە ئافەرەتە کە چەند پێزی ئەو کۆشەشە دەگرت کە لە پێناو ئەودا پێشکەش

دەكات. لەوانەىە لای زۆرتك له نافرەتان ئەم جوۆره گرمانەىە هەبێت لەبەرئەوه . نافرەتەكان پێزی هەول و كۆشش و خزمەت كه پیاو دەیدات پێى پاناگەىەنن. له راستیدا پیاو بەردەوام پێوستى بەوهىە هەست بكات ژنەكهى پێزی هەول و كۆشش و خزمەتەكانى دەگرێت و دركى پى دەكات.

ئەگەر نافرەت هەستى كرد هەراسانە لەكارتك مێردەكهى كردوویەتى و دەبەوێت سەرزنەشتى بكات یان پەخنى لێبگرێت، بەلام لەبەر هۆكارتك وا دەبینێت كاتهكه گونجاو نییه بۆ ئەوهى ئەم جوۆره ئاخواتنەى لەگەڵدا بكات، ئەوكات دەتوانیت ئاخواتن لەگەڵ هاوڕێههكى یان خزمههكى بكات، با هەولبەدات دانیایی و هاندانى بەدهست بهێنیت كه پێوستى پێیهتى. كاتێك هەست بە هەندێك هێمنى و ئەرنى و خۆشهویستى دەكات دەتوانیت لەگەڵ مێردەكهى قسەبكات تا بەشداری هەستەكانى بێت.

نمونهىەكى واقیعى:

ژنیك چووه لای مێردەكهى نووسینی دەکرد،

- گووتى: ((من چەند ماندووم بە کاروبارى مالهوه)).

(له رابردودا مێردەكه شتیكى دەگووت وهك : چۆن ماندوو دەبیت، هەموو قاپهكانم بۆت شوشتوو!)

بەلام نیستا پاش ئەوهى سروشتى جیاوازیهكانى نێوان خۆى و نێوان ژنەكهى زانى گووتى: ((خۆى گەوره تەندروستیت باش بكات، بە راستى تۆ كاریكى زۆر دەكهیت له کاروبارهكانى ماله)).

- ژنه که گووتی: ((نيمه ئیستا کاتیکی زۆر بهیه کهوه بهسه رنابهین، بهرده وام ده تبینم ده نووسی یان ده خوینیتیه)).

(میرده که له رابردودا ده یگوت: دوتینی شهو کاتیکی زۆر بهیه کهوه دانیشتن!).

بهلام ئیستا درکی بهوه کردووه ژنه که ی دهیه ویت قسه بکات، نه که بهدوای چاره سهر و لیکدانه وه کان بگه ریت، پیتی گووت :

- ((راست ده کهیت، له ماوه ی کۆتاییدا نيمه زۆر سه رقان بسوین، وه ره له پینشم دانیشه، پۆژتکی درێژ بوو له کاره که دا)).

پاش هه ندیک له ناخاوتن و گوێگرتن،

- میرده که گووتی: ((رات چۆنه بهرداخیک خۆشاوت بۆ بهینم)).

- ((هیواخوازم، خۆشاو زۆر ناسوده م ده کات)).

ژنه که له کاتی خواردنه وه ی بهرداخه خۆشاوه که دا گووتی:

((زۆر ناسوده بووم به قسه کردن له گه لندا. سوپاس بۆ تۆ له سه ره گوێگرتن و له سه ره بهرداخه خۆشاوه که ت)).

چۆن پیاو گوێده گرت بۆ ئه وه ی توپه بیت؟

باشترین شت کهوا پیاو پێشکهشی ئافره تی بکات بریتیه له باش گفتوگۆکردن و گوێگرتن. پرسیار له ژماره یه کی زۆری پیاوان کرا له باره ی گفتوگۆ نه کردن یان گوێنه گرتنی ئافره ت، زۆربه یان وه لایمان دایه وه به وه ی کاتیکی هه ولده دن گری له ژنه کانیان بگرن هه ست به توپه به یون ده که ن له نه خجانی سروشتی قسه کردنی ئافره ت

لهبارهی گرفتهکانیدا. بۆ پیاو سوودی ههیه فێربیت چۆن گوێ له ژنهکهی بگێت بێ
ئوهی ههراسان بێت یان تووڤه بێت. لهو شانهای لهسهر هینانه دی نهم شته یارمهتی
دهره، تێبینیهکانی خوارهویه لهبارهی ههندیک ههلوێستی کردار و پێشنیازهکان،
بکریته مامهلهی لهگهڵدا بکهیت.

۱- زۆریه ی تووڤهیه که له تینهگهیشتنی دیدگای نافرهته کهوه دیت، لهوانهیه
نافرهته که له مه بهرپرسیار نه بێت.

پێشنیاز: تۆ بهرپرسیاریتی تیگهیشتنی نافرهت ههلبگره لهوهی چی ددریت و
گوزارشتی لی بکات، لهسهر ههراسانبوونی خۆت سهزهنشتی مه که، ههولده لینی
تێبگهیت.

۲- تۆ بۆ یه که عجار لهسهر پاکانهی ههستهکانی لهگهڵدا پێکناکهویت، بهلام نهوه
راستی نهم ههستانه که مناکاتهوه، مافی خۆیهتی درک بهم ههستانهی بکریته.

پێشنیاز: له گوێگرتن بهردهوام به بێ کۆمیتندان، ههولده خاوبهوه یان به قوولی
ههناسه بده. ههروهها ههولده ههلوێسته که له گوشه نیگایی نهوهوه ببینیت.

۳- لهوانهیه تووڤهیهی بههۆی نهوهوه بێت تۆ نهزانیت چی بکهیت تا ههلوێسته که
باشتر بکهیت، یان بههۆی ههست بێت بهوهی ههرجی بکهیت نافرهته که ههست به
باشتربوون ناکات.

پێشنیاز: پاش نهوهی چارهسهرهکانی خۆت پێشاندا و باشتر نهبوو سهزهنشتی
مه که، چۆن پاش چارهسهر پێشبینی باشتربوونی ده کهیت، چونکه له راستیدا
نافرهته که بهدوایی چارهسهر نه ده گهرا، ههولده له پێشکهشکردنی چارهسهر و
پێشنیازهکان پێگری له خۆت بکهیت.

٤- له سهره تادا پټيزی گوټگرته کهت ناگریت، لهوانه یه وا ههست بکات تۆ دیدگای خۆت له باره ی شته کهوه نه خستۆته پروو.

پیشنیاژ: دلنیا به پټیش نهو ی دیدگای خۆت بجهیت پروو له قسه کردن بوو یتسهوه، ههروه ها تۆ تیگه یشیت نهو دهیمو یت چی بل یت. کاتیک دیدگا کهت ده خه یت پروو دهنگ بهرز مه کهوه.

٥- له گهل هه ولدانت لهوانه یه نه توانیت له دیدگای نافره ته که بگه یت، نهوه رینگهت لی ناگریت به باشی گو ی بگریت.

پیشنیاژ: پتی رابگه یه نه تۆ له دیدگای نهو تی نه گه یشتو یت، به لام له سهر نهوه سهرزه نشتی نه که یت.

٦- تۆ له ههسته کانی نهو بهر برسیار نیت، له گهل نهو ی له قسه کانی وا دیاره له سهر نهوه سهرزه نشت ده کات. له راستیدا شته که نهو یه دهیمو یت تۆ تی بگه یت نهو دهیمو یت چی بل یت.

پیشنیاژ: له ههلو یتسی بهرگری کاری خۆت بگره، له گوټگرتن بهرده وام به تا له قسه کانی تهواو ده یت و ههست بکات تۆ گو یت لی راکرتوه. به لام پاش نهوه ههلو یتت یان دیدگا کهت شیبکه رهوه.

٧- نه گهر وای کرد تۆ ههست به توو ره یسه کی زۆر بکه یت، نهوهت به بیر یت لهوانه یه نهو به باشی له تۆ نه گه یشت یت، ههروه ها لهوانه یه له قوولای دهروونیدا بی تاوان و له سهرخو یتت، زۆر پتو یتسی به میهره بانی و بهزه یی تو یتت.

پیشنیاز: لەسەر ھەستەکان و دیدگاکی مشتومڕی لەگەڵدا مەکە، دەتوانن ناخواتنەکە رابگرن و لە کاتیکی زۆر ھێمنتر بۆی بگەرێنەو.

چۆن گۆتەگریت بەبێ سەرزەنشتکردن:

پیاو زۆر گلهیی لە ژنەکە دەکات، چونکە ژنەکە سەرزەنشتی دەکات لەوکاتەدا
لەوانەیە ژنەکە بە پاکی لەبارەدا گرتەکانی قسەبکات، ئەو گرتەکانی زۆر لە کەشی
گفتوگۆی نێوان ژن و مێرد دروستدەکات. لەوانەیە ژنەکە بڵێت: ((مەڵ بەردوام لە
بارێکی فەوزا دایە، ھەستناکەم توانام ھەبێت بەردەوام پێکی بخەمەو، تۆ
کەلوپەلەکانت لە ھەموو شوێنێک فری دەدەیت)).

لەوانەیە لێرەدا مێردەکە وەلامی بداتەو و بڵێت: ((جا بۆچی سەرزەنشتی من
دەکەیت لەسەر پێکنەخستنی مالمەکە؟)).

باشتر وایە دەستەواژەکانی وەک ئەو بڵێت: ((نازارم دەدات تۆ ھەست بکەیت مەڵ
لەبارێکی فەوزا دایە، نایا مەبەستت ئەوێە من ھۆکاری ئەم ھەموو فەزایەم؟)).

ئەم جۆرە دەستەواژە لە پێزگرتنەوێە، بەلام لەھەمان کاتدا ھەلێک بە ژنەکە
دەدات ئەوێ مێردەکە ھەستی پێ کردووە لە سەرزەنشتی و گلهیی پاستی
بکاتەو. لەوانەیە پێی بڵێت: ((مەبەستم نییە تۆ ھۆکاری ئەم ھەموو فەزایە
بیت)). بێگومان ئەوکات مێردەکە ھەست بە ھەندێک ناسوودەیی دەکات، چونکە
گۆتی لەمەبوو.

باش گۆتگرتنی پیاو باش لێکدانەوێ قسە ژنەکە بۆ فێربوون پێویستی بە
پاھێنان و مومارەسە ھەیە، مێرد دەتوانێت کاتیکی گەراپەوێ مالمەو بە ئەنقەست
پرسیار لە ژنەکە بکات دەربارەدا پۆژەکە چۆن بوو، لەپێناو ئەوێ پاھێنان

له سەر باش گوێگرتن بکات. له سەر پیاو پێویسته قسهی ژنه که واوه رنه گریته مه به سته تی سه رزه نشتی پیاوه که ی بکات له سەر گرفته کان یان ناخوشیه کانیدا، ههروه ها پێویسته پیاو بهرده وهام نه وه به بیره خۆی بهیینه وه به دوو زمانی جیاواز قسه ده کهن، نه گهر پیاوه که ههستی به هه راسانی کرد له قسهی ژنه که ی وا باشته بهرده وهام نه بیته له گوێگرتن، چونکه که شه که گرژیه که ی زیاتر ده بیته. ده توانیته پیی بلیته: ((به راستی ده مه ویت گوێ بگرم له وه ی تو ده ته ویت بلیته، به لام نیستا زۆر سه خته، پێویستم به هه ندیک کات هه یه بۆ بیرکردنه وه له وه ی گووته)).

په یه رهن دی هاوسه رگیری که شه ده کات کاتیک گفتوگوێ نیوان ژن ومیرد باشته ده کات، باشته رین گفتوگوێ نه وه یه له سەر بنه مای پێگرتنی ئالوگۆرکاره بۆ جیاوازیه کانی نیوانیان (هه لده ستیت) که وه لامی پێداویستییه ده روونی و سۆزداری هه ردوکیان بداته وه.

به‌شی سیزده‌هه‌م

خۆشه‌ویستی پیاو و خۆشه‌ویستی نافرته

﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَمِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنُفِقَ بَعْضُكُم مِّنَ﴾
عمران: ۱۹۵

له‌وانه‌یه هه‌ر یه‌که له پیاو و نافرته ناگایان له‌وه نه‌بیت هه‌ر یه‌که‌یان ڕینگه‌یه‌کی تایبه‌تی و جیاوازیان هه‌یه بۆ خۆشه‌ویستی، هه‌روه‌ها سروشتی پێداویستیه‌کانی سۆزداری که پێوستییان پێیه‌تی جیاوازه. له‌به‌رنه‌وه له‌وانه‌یه یه‌کێک به‌ مه‌به‌ستی گوزارشتکردن له خۆشه‌ویستی بۆ نه‌وی تر به‌کارێک هه‌لبه‌ستیت، به‌لام له واقیعدا نه‌م کاره ده‌بیته هۆی نه‌وه‌ی لێی دوریکه‌وتنه‌وه و لێی ڕابکات. پیاو به‌و ڕینگه‌یه گوزارشت له خۆشه‌ویستیه‌که‌ی ده‌کات که هیواخوازه ژنه‌که‌ی خۆشه‌ویستی خۆی بۆ ده‌ریه‌پێت. له‌وکاته‌ی وا باشتره پیاو هه‌ولبه‌دات پێداویستیه‌کانی ژنه‌که‌ و ڕینگه‌که‌ی فێر به‌بیت که‌وا پیتی باشتره خۆشه‌ویستی پێوه وه‌ریگریت، پاشان به‌ وه‌لامدانه‌وه‌ی نه‌م پێداویستیانه هه‌لبه‌ستیت به‌م شێوه‌یه ژنه‌که‌ی ڕازی ده‌کات. هه‌روه‌ها ژنه‌که هه‌ولبه‌دات پێداویستیه‌ سۆزداریه‌کانی می‌رده‌که‌ و ڕینگه‌که‌ی فێر به‌بیت که‌پیتی باشه خۆشه‌ویستی لێوه وه‌ریگریت، پاشان به‌ وه‌لامدانه‌وه‌ی نه‌م پێداویستیانه هه‌لده‌ستیت به‌گۆیره‌ی نه‌و ڕینگه‌ی که می‌رده‌که‌ی ڕازی ده‌کات.

له‌و سکا‌لایانه‌ی به‌رده‌وام له‌لایه‌ن ژن و می‌رده‌وه له‌ زۆریه‌ی کۆمه‌لگه‌کان و خێزانه‌کان دووباره ده‌بیته‌وه، هه‌ردووکیان ده‌لێن خۆشه‌ویستی پێشکه‌شی نه‌وی تر ده‌کهن، به‌لام له‌به‌رامبه‌ر دا نه‌وه وه‌رناگریت که پێوستی پێیه‌تی و ده‌یه‌ویت له‌ سۆز

و خوشه‌ويستی بۆ تيرکردنى پيداويستيه‌کانيدا. له‌وانه‌ پياو بليت ژنه‌کەى پيرى هه‌وله‌کەى ناگيريت که له‌پيناوى ده‌يدات و پيشکه‌شى ده‌کات، ژنه‌کەش ده‌ليت مي‌رده‌کەى پيرى هه‌وله‌کەى ناگيريت که‌وا له‌ پيناو نه‌و پيشکه‌شى ده‌کات. له‌راستيدا زۆريەى جاران هه‌ردووکیان زۆر له‌ خوشه‌ويستی و چاوديري پيشکه‌شى نه‌وى تر ده‌کەن، به‌لام به‌ ڤينگه‌یه‌ک که لایه‌نه‌کەى تر به‌ دلئى نيه‌ه، مي‌رده‌که پيشکه‌شى ده‌کات به‌لام به‌ ڤينگه‌ى پياوانه، هه‌روه‌ها ژنه‌کەش پيشکه‌شى ده‌کات، به‌لام به‌ ڤينگه‌ى نافه‌رتان. له‌به‌رئه‌وه هه‌ردووکیان درک به‌وه ناکەن که نه‌وى تر پيشکه‌شى ده‌کات، چونکه به‌و ڤينگه‌يه نيه‌ه که‌وا وه‌رگه‌ر پى باشه.

هه‌روه‌ه له‌سه‌ر نه‌وه، پياو ژنه‌کەى خۆى به‌ هه‌راسانى يان بيتاقه‌تى له‌ کارىک بيه‌ينيت، هه‌وليدات کاره‌کەى له‌سه‌ر سوکبکات له‌ ڤينگه‌ى که‌مه‌کردنه‌وى گه‌نگى نه‌و شته‌ى هه‌راسانى کردوه، باوه‌ڤى وايه خوشه‌ويستی و چاوديري پيشکه‌ش ده‌کات، به‌لام له‌ واقيعدا نه‌و ڤينگه‌يه هه‌راسانى و بيتاقه‌تیه‌کەى زياتر ده‌کات، چونکه ژنه‌که پيويستى به‌وه نيه‌ه که‌سي‌ک هه‌راسانيه‌کەى که‌مه‌کاته‌وه يان پيى رابگه‌يه‌نيت هه‌راسان يان بى‌ تاقت نه‌ييت.

هه‌روه‌ها کاتيک نافه‌رت مي‌رده‌کەى به‌ نازاره‌وه ده‌يه‌ينيت يان بيري به‌ کارىکه‌وه سه‌رقاله، هه‌وليدات له‌ سه‌رى سوکبکات له‌ ڤينگه‌ى زه‌غيره‌يه‌ک په‌رسيار له‌بارى نه‌م شته، باوه‌ڤى واييت خوشه‌ويستی و چاوديري پيشکه‌ش ده‌کات، به‌لام له‌ واقيعدا مي‌رده‌کەى هه‌راسانتر و بى‌ تاقت تر ده‌ييت له‌م په‌رسيارانه‌ى ناراسته‌ى ده‌گريت.

زۆر گه‌نگه‌ ژن و مي‌رد پيداويستى سۆزدارى لایه‌نه‌کەى تر بزانه‌.

پیداویستییه سۆزداریه کانی پیار و ئافرهت:

پیار و ئافرهت چهند پیداویستییه کی سۆزداری بنه‌رتیان هه‌یه، له‌ ڕێگهی خۆشه‌ویستی و نه‌و په‌یوه‌ندییه‌ی به‌یه‌که‌وه‌یان ده‌به‌ستیتوه‌و ده‌یتیه‌دی، له‌م پیداویستیانه‌:

١- متمانهی ژن به‌ پیار / چاودێری پیار بۆ ژنه‌که‌ی:

ئهو‌یه‌ پیار هه‌ست بکات ژنه‌که‌ی متمانهی به‌ خۆی و به‌ تواناکانی هه‌یه، هه‌روه‌ها متمانهی به‌ توانای هه‌یه‌ به‌ کاره‌ داواکراوه‌کان هه‌لبستیت. پیاره‌که‌ ده‌یه‌وێت له‌ ڕێگهی کردار و هه‌لوێسته‌وه‌ هه‌ست به‌وه‌ بکات نه‌ک به‌ ته‌نها له‌ ڕێگهی قسه‌وه‌. هه‌روه‌ها ئهم متمانیه‌ له‌ ڕێگهی باوه‌ری ئافره‌ته‌که‌ ده‌رده‌که‌وێت به‌وه‌ی می‌رده‌که‌ی به‌ دلسۆزی هه‌ول و کۆششی خۆی ده‌دات له‌ پیتناو به‌خته‌وه‌ی و ئاسووده‌یی ژنه‌که‌.

له‌وکاته‌ی ئافره‌ت پێویستی به‌وه‌یه‌ هه‌ست بکات می‌رده‌که‌ی به‌ چاودێریکردنی هه‌لده‌ستیت، له‌ ڕێگهی گرنگیدان به‌ هه‌سته‌کانیه‌وه‌. ئافره‌ت پێویستی به‌وه‌یه‌ به‌راستی هه‌ست بکات شوێنێکی تاییه‌تی لای می‌رده‌که‌ی هه‌یه.

وه‌لامدانوه‌ی یه‌کێک له‌م دوو پیداویستییه‌ جیاوازه‌ لای یه‌کێک له‌ ژن و می‌رد بۆ هه‌یه‌ وه‌لامی پیداویستی تر بداته‌وه‌ لای لایه‌نه‌کی تر. کاتی‌ک ئافره‌ت متمانە به‌ توانای می‌رده‌که‌ی ده‌کات، ئه‌وه‌ می‌رده‌که‌ی زیاتر هه‌ز ده‌کات چاودێر و خزمه‌تی بکات. هه‌روه‌ها کاتی‌ک پیار به‌ چاودێریکردنی ژنه‌که‌ی هه‌لده‌ستیت، ئه‌وه‌ ژنه‌که‌ی توانای زیاتری ده‌بێت له‌سه‌ر متمانیه‌یه‌کی قوول به‌ می‌رده‌که‌ی و به‌ تواناکانیدا.

دهیته هژی زیاتر له

متمانە ی ژن به میزده کە ی \longrightarrow کچاودیزی پیاو بۆ ژنه کە ی.

۲- قبولکردنی پیاو لای ژنه کە ی / تیگه یشتنی پیاو بۆ ژنه کە ی:

نهوه یه پیاو ههستبکات ژنه کە ی ههروهک چۆنه قبولی دهکات، بی نهوه ی ههولبدات بیگۆریت یان سیفته تهکانی بگۆریت. بیگومان نه مه واتای نهوه نییه نافرته باوهری وایت میزده کە ی له ناتوهادی خالییه، به لکو ناماژه یه بۆ نهوه ی نافرته که نه گهر شته که پتویستی به وه بوو کاری خو باشترکردن بۆ میزده کە ی جیده هیلت.

لهوکاته ی نافرته پتویستی به وه یه ههست بکات میزده کە ی گوئی لی ده گریت و تیی دهگات و تیده گه یشتیت، به وه ی به هیمنی گوئی له خو ی و ههست و سۆزهکانی ده گریت، بی نهوه ی حوکمێک بدات به رهخه گرتن یان سه رزه نشت بیت.

بهم شیویه هه رچهنده نافرته له پیاوه کە ی قبولبکات، میزده کە ی دهوانیت گوئی لی بگریت و لی تیبگات. جا هه ر چهنده پیاوه که گوئی له ژنه کە ی راگرت، نهوه قبولکردنی لای ژنه کە ی زیاتر دهیته، بهم شیویه.

دهیته هژی زیاتر له

قبولکردنی ژنه که بۆ پیاوه که \longleftarrow تیگه یشتنی پیاو بۆ ژنه کە ی.

۳- پزلینانی ژن له پیاوه کە ی / پززی پیاو بۆ ژنه کە ی:

به وه ی پیاو ههست بکات ژنه کە ی پززی نه وه ههولێ له پیتناوی دیدات ده گریت، ههروه ها تیبینی نه وه شته بکات که له پیتناو به خته وه ری ژنه کە ی پیشکهشی کردوه،

پتی رابگمیدیت چمند ناسووده به لهوی بۆی هیتاوتهدی، نموکات پیاوکه هست به ریتلینانی ژنهکهی بۆ خۆی دهکات. نافرتهکه درک دهکات همولهکهی بهفپۆ نهرۆشتوه، لهبرئوهه پیاوکه به پهرۆش دهیت و همولدهات زیاتر پیشکesh بکات.

لهوکاتهی نافرته پتوستهتی درک بهوه بکات میردهکهی گرنگییتدانی یهکهمی بۆ هستهکان و پیدایستهکان و نارهزووهکان و ناواتهکانی ژنهکهیتهی، نموکات هست به ریزی میردهکهی بۆ خۆی دهکات. پیار شهوه له رینگهی گرنگییتدانی راستهقینه به ژنهکهی دههینیتهدی، همروهه له رینگهی بیرهاتنهوهی بۆنه تاییهتیهکان که به ژنهکه پمیهسته، وهک یادی هاوسهرگیریتان، همروهه له رینگهی ههلسانی به ههندیک کاروباری ماددی کهوا گرنگییتدانی دهردهخات وهک دیاریسهک یان چهپکه گولیک.

دهیتته هۆی زیاتر له

ریتلینانی ژن بۆ پیاوکهی ← → ریزی پیاو بۆ ژنهکهی.

۴- سهرسامبوونی ژنهکه به پیاوکه/ خۆبهختکردنی پیاوکه بۆ ژنهکهی:

پیاو پتوستهتی هست بکات ژنهکهی پتی سهرسامه، شهوه له رینگهی درخستنی بهختهوهی و گهشانهوه و پهزامهندی ژنهکهی دهیت بۆ پیاوکه، یان له رینگهی درخستنی سهرسامی خۆی به سیفتهکانی پیاوکهی له کارامهیی و قسهخۆشی و نهرمی و تیگهیشتن و نازایهتی و بهخشندهیی. کاتیک پیاوکه هست به سهرسامی ژنهکهی دهکات بۆی، نهمه پالی پتوه دهنیت بهجوانترین شتوه خزمهت و چاودیری ژنهکهی بکات.

لهوکاتهی ئافرهت پیتوستیهتی ههست بکات میژدهکهی به جوانی خزمهتی دهکات و خۆی بۆ چاودیری و پاراستنی ناماده دهکات. ئهوه بۆ پیاو دههینیتیهدی ژنهکهی لای له ههموو شتیکی تر له ژیاانی وهک کار یان خۆتندن یان هیوایهت یان پهیههندییه کۆمهلایهتیهکانی گرنهگره، ههروهها راپا ناییت لهوهی له پیناوه بهختهوهری و ئاسوودهیی ژنهکهیدا خۆی بهختهکات. ئهم جۆره ههستانه ئافرهت زۆر بهختهوهر دهکات، سهرسالی به میژدهکهی زیاتر دهییت کاتیك ههست دهکات ژماره یهکه له ژیاانیدا.

ه- پهسهندکردنی ژن بۆ پیاوهکه / دانپێدانانی پیاو به ژنهکهی:

له پێداویستیه سۆزدارهیهکانی پیاو ئهوهیه ههست بکات ههلوێستی ژنهکهی له پهسهندکردنی ئهو کارانهی دهیکات دهردهچیت، سوارچاکی خهونهکان، ئافرهت دهتوانیت وهلامی ئهم پێداویستیه بداتهوه له ڕینگهی رازیبوونی پیشانبدات خۆی لهوهی میژدهکهی دهیکات، یان له ڕینگهی گهران به دواهی پالنهوه باش و نۆسهکان بۆ ئهم کارانهوه.

ئافرهتیش پیتوستی بهو ههستهیه کهوا میژدهکهی لهسه ههستهکانی بریاردهدات، ههموو مافێکی ههیه خاوهن ئهم ههست نهییت. پیاوهکه وهلامی ئهو پیتوستیه دهداتهوه بهوهی خۆی بگرت له سکالا یان پهخه لهوهی ههستی پینکردوه، یان ڕینگهی له ههولدان بۆ دهرخستنی ژنهکه بهوهی ههلهیه لهسه ههراسانی یان ههستیاری له شتهکهدا، کارهکهش شایستهی ئهم ههموو شتهیه نییه. ئافرهتیش پیتوستی بهوهیه له ههلوێستی میژدهکهی شتیك ببینیت ناماژه بکات ئهوه مافی خۆیهتی درک بهوه بکات که ههستی پێدهکات، لهگهڵ ئهوهی لهوانهیه ههستهکانی پیاو له ههستهکانی ژنهکهی جیاواز بیت، یان دیدگیان بۆ کارهکه جیاوازییت.

ئەو ئافرەتەي كە ھەست بە دانپىدانانى مېردەكەي بە ھەستەكانى دەكات دەتوانىت كىردەوۋەكان و ھەلوئىستەكانى مېردەكەي بە شىۋەيەكى باشتر پەسەندىكەت. ھەروەھا پىاۋەكەش كەوا دەبىنىت ژنەكەي ھەلسوكەوتەكەي پەسەند دەكات، تۈنادارتر دەبىت لەسەر ھەستەكانى ژنەكەيدا رازى بىت، كەوا بۆي ھەيە ئەو ھەستەي دەوئىت ھەبىت.

۶- ھاندانى ژنەكە بۆ پىاۋ / دىئايى پىاۋ بۆ ژنەكە:

ھاندانى ئافرەت بۆ مېردەكەي بۆي ھەيە پالئەرتكى بەھىزى پىدات بۆ ئەوۋى ھەول و كۆشى زىاتر بدات، مېردەكە پىۋىستى بەم جۆرە ھاندانەيە لەپىئاۋ بەردەوامبۇندا. ئافرەت ئەو لە رىنگەي بەردەوامى گوزارشتكردن لە متمانە بە پىاۋەكە و بە سىفەتەكان و بە كىردەوۋەكانى دەھىتتەدى.

لەوكاتەي ئافرەت پىۋىستىيەكى بەردەوامى بە دىئايى كىردەوۋى پىاۋە بۆي. ئەو ھەلەيەي پىاۋ تىي دەكەرت ئەوكاتەيە كەوا گومان دەبات پاش ئەوۋى بە ژنەكەي گوت خۆشى دەوت پىۋىستى بە زىاتر و دىئايىكىردەوۋە نىيە. راستىيەكە ئەوۋىيە ئافرەت بەردەوام پىۋىستى بە دىئايى پىاۋەكە ھەيە جار دوايى جار، تا بەدىار بىخات لە خۆشەوئىستى و رىزگرتنى ژنەكەي بەردەوامە. پىاۋ ئەم دىئايىيە لە رىنگەي دەرخستى چاۋدېرى و تىگەيشتن و رىزى بۆي و دانپىدانان بە ھەستەكانى و خۆبەختكردى لە خۆشەوئىستى پىشكەشكەكەت.

كاتىك دەلئىن ھەموو ئەوۋى پىاۋ پىۋىستى پىيە برىتتىيە لە متمانە و قىۋول و رىزلىنان و بەدلىۋون و پەسەندكردن و ھاندان، يان كاتىك دەلئىن ئافرەت پىۋىستى بە چاۋدېرى، و تىگەيشتن و رىز و خۆبەختكردن و دانپىدانان و دىئايى ھەيە، نىمە مەبەستمان نىيە يەككە لەم پىداۋىستىيە تايەت بىت بە لايەنىكىيان و ئەوۋى تر

پتويستی پتي نه بښت. ههردو وګيان پتويستيان به هه موو شم ههسته سۆزداريانه ههيه، به لام ههريه که يان تايبه تمه ندي خويان ههيه.

هه لانيک که نافرهت ده توانيت بيکات:

کاتنيک نافرهت سروشتي پيداويستيه سۆزداريه کاني ميړده که ي نازانيت، نه وه له وانه يه بکه ويته ناو هه نديک هه له وه له مامه له کردني له گه ليډا، له وکاته ي واده زانيت کاريکي باش ده کات. له و هه لانه ي نافرهت ده توانيت بيکات و، پياويش ههست به خو شه ويستی نه کات:

۱- هه ولېدات ره فتاري چاکبيکات يان ناموژگاري پيشکه شبکات.

پياوډکه ههست ده کات خو شه ويست نييه، چونکه ژنه که متمانې پي نييه.

۲- هه ولده دات بيگوړيت يان ديسپليني ره فتاري بکات له ريگه ي قسه کردن له هه راساني يان ههسته نه رتيه کانيدا.

پياوډکه ههست ده کات خو شه ويست نييه، چونکه ژنه که ههروه که ههيه قېوولي ناکات.

۳- ناماژه به ههول و کوڅشي ناکات که له پيناوي داويه تي، به لکو گله يي له وه ده کات که بوي نه کردوه.

پياوډکه ههست ده کات خو شه ويست نييه، چونکه ژنه که پرتزي نه وه ناگريت که ده بيکات.

۴- په فتاری راست بکاتهوه و پتی بلتیت له سهریه تی چی بکات وهك نهوه ی مندال
بیټ.

پیاوه که هست ده کات خوشه ویست نییه، چونکه ژنه که هیچ به دل بوونیکې پیشان
نه داوه.

۵- گوزارشت له هسته نمرتیه کانی ده کات به شپوه یه کی ناراسته وخو، پرسپاری
گاله نامیز ده کات وهك: ((چون ده توانیت نهوه بکهیت؟)).

پیاوه که هست ده کات خوشه ویست نییه، چونکه وهك نهوه وایه په سمند کردنه کی
کشان دبیتهوه.

۶- نه گهر برپاریکی دا یان ده ستپیشخه ری له کاریکدا کرد په خنهی لیده گرتت یان
راستی ده کاتهوه.

پیاوه که هست ده کات خوشه ویست نییه، چونکه ژنه که هانی نادات به خو ی
کاریک بکات.

هه لانیك لهوانمیه پیاو بیكات:

لهوانمیه پیاو بکهوتته ناو هندیك هه لموه کاتیک درک به پنداویستی
سوزداریه کانی ژنه کی ناکات، له بر نهوه ده ستپیشخه ری له جیبه جیکردنی ناکات،
وا ده زانیت کاریکی باش ده کات. لهو هه لانه:

۱- گوئی لی ناگرتت یان گرنگی پینادات یان پرسپاریکی لی ناکات له گرنگیدانی
بیټ.

ژنه که هسته دکات خوشه ویست نییه، چونکه پیاوه که ناگایی لی نییه و هادیاره چاودیری ناکات.

۲- کیشیکی گهوره بۆ هسته کانی دانانیت یان هولدده دات راستی بکاتهوه، وا گومان ده بات داوای چاره سمری لی ده کات، ناموزگاری پیشکesh ده کات.

ژنه که هسته دکات خوشه ویست نییه چونکه پیاوه که لئی یتناگات.

۳- گویی لی ده گریست، به لام توور ده بیست و سرزنشستی ده کات له سمر هراسانیه کدی یان سمر یتشه کدی.

ژنه که هسته دکات خوشه ویست نییه، چونکه پیاوه که ریزی هسته کانی ناگریست.

۴- له گرنگی هسته کان و نهویشی ده یه ویت کهم ده کاتهوه، وا لی ده کات هسته بکات منداله کان یان کار یان هیت لای شو له ژنه کدی گرنگره.

ژنه که هسته دکات خوشه ویست نییه، چونکه خوی به دخت ناکات له پیئاو خوشه ویستیه کدی، ههروه ها نایکاته گرنگترین شت له ژیانیدا.

۵- کاتیک هراسان ده بیست، بۆ ژنه کدی پروون ده کاتهوه له بهرچی شو له سمر ههقه، له سمر ژنه کدی هه راسان نه بیست.

ژنه که هسته دکات خوشه ویست نییه، چونکه دان به هسته کانی نانیت و وا ده کات ژنه که هسته بکات شو هه له یه.

۶- پاش نهوهی گریده گریست له وانه یه هیچ نه لیت یان ژووره که جیه یلیت.

ژنه که همت به نائهمنی دهکات، چونکه له پیاوه که نهو دلتیایه ی دست
ناکهویت که پتویستی پیته تی.

به هیزکردنی په یوه ندی خوشه ویستی له نیوان ژن ومیرد دا:

نهو ی په یوه ندی خوشه ویستی نیوان ژن و میرد به هیزده کات، نهو یه همدروکیان
هولبدن پتداویستیه کانی نهو تر بهینه دی، نهو هس بهو ی پیاوه که نهو ی ژنه که ی
پتویستی پیته تی پیشکشی بکات، همدرو ها ژنه که شی نهو ی میرده که ی پتویستی
پتیه پیشه که شی بکات. همدی باو کهوا له دواو ی شکستی زوری ی په یوه ندیه کانی
هاوسه رگریه دهو ستیت له گهل نهو ی خوشه ویستی له نیوان ژن و میرددا بوونی
همیه، تنها یه کیکیان نهو ی خوی پتویستی پیته تی پیشکشی بکات نه که نهو ی
لایه نه که ی تر پتویستی پیته تی. نافرهت پتویستی به چاودیری و تیگه یشتن و
ناخاوتنه همیه له باره ی هسته کانیدا... دهینین هم شته پیشه که شی میرده که ی
دهکات که لئی دوردده که وته وه و وه لایمی پتداویستیه کانی ناداته وه، نافره ته که له
دلی خوی دهرسیت بوی پیاوه که ی وه لایمی نه دایه وه. پیاوه که کهوا پتویستی به
متمان و قبولکردن و... همیه دهینین متمان به ژنه که ی دهکات هیچی لی
ناپرسیت، وا گومان دهبات ژنه که پتویستی به وه همیه، لهوکاته ی له راستیدا
پتویستی به وهیه پرسیاری لی بکرت و همدی کی پی ببه خسریت تا قسه له باره ی
هسته کانی بکات.

ژیانی هاوسه رگری زیاتر جیگیر و هیمن دهیت کاتیک همدیه که له ژن و میرد
پتداویستیه بنه رتیه کانی نهو تر دهزانن، همدی وه لمدانهو ی دهدهن، نه کهر نا
دوخه که ململانی و ناکوکی دهیت له گهل بوونی خوشه ویستیه کی سوزداری و
نیازکی باش. له بهرنه وه دهیت زانین همدیت بوی نهو ی رینگه که پرونبیت.

بهشی چواردیهه

گۆرانی جیاوازیهکان بۆ ناکۆکی

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ﴾ الحجرات: ١٢

پاش نهوهی زانیمان چۆن ژن و میترد جیاواز دهبن له گهڵ یه کتردا، لهم به شه دا لیکنۆلینهوه لهوه ده کهین که چۆن لهم جیاوازییانه ده گۆپین و ده بنه ناکۆکی و ململانی. سهیری هه ندیک ریگهی بی سوود ده کهین کهوا ژن و میترد پیتی هه لدهستن بۆ چاره سه رکردنی حاله ته کانی گرژی و ناکۆکی خۆیان، ههروه ها هه ندیک ریگهی زۆر کارا کهوا ژن و میترد ده توانن فیری ببن بۆ چاره سه رکردنی ناکۆکیه کانیان.

زۆر به سووده هه ردوو لایهن له خۆیان به رسن:

- ریگهی من چیه بۆ هه لسوکهوت کردن له به رامبه ر گرفته کاند؟
- نهو نامراز و نه ریتانه چین که له کاتی قهیرانه کان مامه له ی پسی له گه ل یه کتردا ده کهین؟

شتیکێ زانراوه ژن و میترد پاش ماوه یه ک له ناکۆکی و هه ولدان بۆ کۆتایی پته ینانی ململانیکان، نامراز و نه ریته کان گه شه پینده دن و به گویره ی پتو یستی بۆ چاره سه رکردنی ناکۆکیه کان هه لسوکهوت ده کهن، بی سه یرکردنی هۆکار و پاکانه کانی لهم ناکۆکیه، جا مندالان بن یان پاره یان په یوه ندی سیکسی یان کار یان مال بیت. شته که گه شه ده کات تا ده بیته نه ریت، واته هه ر جاره ی جیاوازیوون نه وه به هه مان ریگه و شتوا ز له سه ره تای ناکۆکیه که وه هه لسوکهوت ده کهن، ده چنه

بازنه‌یه‌کی به‌تال له مشتومر، به هه‌مان نه‌نجامیش ده‌گهن که ((چاره‌سەر نییه))
له‌به‌رنه‌وه‌ باشته سه‌یری هۆکاری مشتومره‌که بکهن.

په‌رتوکه‌کانی ده‌روونزانی بریاریانداوه هه‌لسوکه‌وتی سروشتی به‌رامبه‌ر باریکی
هه‌ره‌شه‌کراو له مرۆ هه‌روه‌که له دیمه‌نه‌کانی حالتی ناکۆکی‌دا هه‌یه یان (پاشه‌کشه و
پاکردن) دایه یان له باریکی ((مله‌لانی و هێرش)) دایه.

حالتی مله‌لانی:

زه‌که‌ریا و سوره‌یا ماوه‌ی پینج ساله ژن و می‌ردن. هه‌رجاره‌ی ناکۆکی له نێوانیان
پروویدات نه‌وه زه‌که‌ریا زۆر توند و سووره، له‌و کاته‌ی سوره‌یا ناره‌زوری پاشه‌کشه و
جیه‌یتشتی گۆره‌پانه‌که هه‌یه به‌ داوای لی‌بورده‌نه‌وه، باوه‌ری وایه ((ژیان جیه‌گی
جه‌نگ و مله‌لانی نییه، من پاشه‌کشه ده‌که‌م و خۆیه‌ده‌ستمه‌وه ده‌ده‌م)). که‌چی
زه‌که‌ریا له‌ماوه‌ی کۆتایدا هه‌ندیک گۆراوه به‌هۆی زۆری ناکۆکیه‌کانی نێوانیان، له
هه‌فته‌ی رابردوودا کاتیک بینی ژنه‌که‌ی بانگه‌یتشتی هه‌ندیک می‌وانی کردووه ببنه‌وه‌ی
پرسی پێ بکات، نه‌م گفتوگۆیه له نێوانیاندا پروویدا:

- زه‌که‌ریا: ((بۆچی نه‌وه‌ت کرد؟)).

- سوره‌یا (له باریکی به‌رگری‌کاریدا): ((بۆچی نا، تۆ له شته‌کان هه‌یج پرسم
پێناکه‌یت! له هه‌ینی رابردوو براده‌ره‌که‌ت بانگه‌یتشت کرد بێ نه‌وه‌ی پرسم پێ
بکه‌یت، پاشان له‌گه‌لیدا رۆشتی و من و مندا له‌کانت به‌ ته‌نها جیه‌یتشت)).

- زه‌که‌ریا: ((یه‌که خوله‌که بوسته من ...)).

- سوره‌یا: ((قسه‌کردم مه‌په‌چینه‌!)).

- زه كهریا: ((تۆ ناچارم ده كەيت بت بچرېنم، تۆ بهردهوام قسه زۆر ده كەيت)).

- سورەيا: ((نازاتم كەي گەوره دەيت، تۆ وەك مندالتيكي گەوره وايت!)).

- زه كهریا: ((تۆش به تەواوی وەك دايكتيت!)).

- سورەيا: ((جا ناتەواوی دايكم چييه!)).

- زه كهریا: ((بهردهوام هەولدهات بۆچوونی خۆی بسەپتیت بەسر ئەوانی تردا، تۆش وەك ئەو ده كەيت!)).

- سورەيا: ((كەواتە ئەو بۆچوونی تۆیە سەربارەت بە دايكم، ئیستا راستی دەرکەوت. من هەرگیز لەم شوێنەدا نامیتیمەوه)).

- زه كهریا (بە دەمارتيكي ساردەوه): ((تۆ دەزانیت دەرگا لە كوتیە، هەروەها رینگەش لە كوتیە، من رینگريت لی ناکەم!)).

- سورەيا (بە تورپەیی لە مەتبەخ دەچیتە دەرەوه) : ((نامەویت جارتيكي تر بتبینمەوه!)).

چۆن جیاواز دەبین یان مشتومی دەکەین؟

جینگەي سەرسورپمان نییە ببینن زه كهریا و سورەيا زۆر ناکۆکیان بەسەردا رۆشتبیت لە ماوهی ژبانی هاوسەرگریان، گرفته كه پەتکردنەوهی دانپێدانانە بە جیاوازی تاکایمەتی و تیروانینەکانیان، ئەو لە شتە زۆر باوەکانە لە پەڕەندیەکانی هاوسەرگري، هەروەها لەوانمیه ناماژەیه کی ترسناکی ناییندەي پەڕەندی نیوان هەردوو لایەن بیت. ناکۆکی، خۆی لە خۆیدا شتيکی خراپ نییە، بەلام دەبیت مەرۆ

هەلۆیستی خۆی پوونبکاتەوه و، داوای مافەکانی خۆی بکات - بێ ئەوەی نەرکەکانی لە بیربکات - . پێیویستە پەيوەندی نێوان ژن و مێرد زیندو و زیندەگی بێت، دەبێت وەرگرتن و دان و هەندێک جیاوازی لە تێروانینیەکان شتیکی سروشتی بێت. بەلام زۆری ناکۆکیەکان بە کاریکی ناتەندروست و تێکدەری پەيوەندی نێوانیان داد، نریت، ئەوەش بە هۆی ئەوەی لە گەڵ ناکۆکیە کە دیت لە گوێنەگرتن لە لایەنە کەمی ترەوه، هەروەها لەوانەیە دەنگ بەرزکردنەوه و توندی قسە، بەلام لە هەموو ئەوانە گەرنەتر نەو بیرۆکە نەرێنیانەیه کەوا کاتێک هەموو لایەنە هەولێدەوات قسە و هەلۆیستی لایەنەکی تر لێکبەتەوه. وەک لە غوونەیی پێشەوهی نێوان زەکەریا و سوروپا : (تۆ وەک مندالێکی گەورەیت - تۆ بەردەوام زۆر قسە دەکەیت..).

زۆریەن جار مرۆڤ بە هێرشکردن بۆ سەر لایەنە کەمی تر دەست پێدەکات بە شتیەکی ناناگایی، دەستپێکێک لە پێسای ((باشترین پێگە بۆ بەرگریکردن هێرش بردنە)) هاتووه، دەست بە سەرزنەشتی و تاوانبارکردن و دەستەواژەیی ناشرین دەکات. مرۆڤ لەوانەیه بانگەشەیی دڵسۆزی و راستگویی بکات لەوەی دەبێت، لە گەڵ ئەوەی لە راستیدا نابابەتییه و لە چاکە لادەوات، هەروەها هەولێدەوات یەخەیی دەست بۆ راستی ببات لە پێناو تۆڵەکردنەوه لە ئەوی تر و گالته پێکردنی، ((تۆ بەتەواوی وەک دایکت وایت!!)). مرۆڤ کاتێک ئەو شتەیی دەیهوێت دەستی ناکەوێت دەست بە تۆڕەیی و کاردانەوه و هاوارکردن و گریان دەکات، لەوانەیه کەلۆپەل بشکێنێت یان فرێداتە لای راست و چەپییەوه.

کاتێک مرۆڤ پارچەیهک کەلۆپەلی نوێ لە ماڵ دادەنێت لەوانەیه چەند جارێک خۆی پێدادات پێش ئەوەی ((فێربێت)) هەرجارێ بەویدا رۆشت خۆی لێ لابادات، بەلام زۆریک لە ژن و مێردەکان لە هەڵەکانی گفتوگۆ و ناخاوتنی نێوانیان فێرنابن، دەیانبینن پۆڕ دواي پۆڕ، هەفتە دواي هەفتە هەمان هەڵە دووبارە دەکەنەوه.

هەردوو لایەن دەیه‌وێت هەلۆست و مشتومڕی خۆی سەرخات لەگەڵ ئەوی تردا، لەوانەیە جار دواى جار بە قسەکەى بریندارى کردبێت. لەجیاتى ئەوێ فێرببێت، زیاتر نەرتنى دەبێت، لەوانەى دەنگى زیاتر بەرز ببێتەو و، دەستەواژەى بریندارکەر زیاتر بەکارهێنێت.

گرفته‌که ئەوێه ژن و می‌رد زۆر بەناسانى دەتوانن بکەونه ناو ئەم بازنە ناتەواوە، لە ئەنجامى کارىگەرى نامرازەکانى راگەیانندنە جۆراوجۆرەکانەو لە فیلمەکان و زنجیرەکان و پۆمانەکاندا. لە جیاتى ئەوێ ژن و می‌رد دابنیشن بۆ قسەکردن لەبارەى ناخۆشى و گرفته‌کانیان، یەکتىیان پەنا بۆ کاردانەو و مشتومڕ دەبات تەنانت بى بیرکردنەوێهەکی هێمن و دانایانە ئەوێ دەبێت یان دەیکات. هەردوو لایەن هەولێدەن پەنا بۆ کورتترین ڕینگە بەرن بۆ تۆلەکردنەو و بەدەستەینانى سەرکەوتن، دەیبینیت پەنا بۆ وشە و دەستەواژەگەلێک دەبات بە دلتیایى دەزانیت لە هەلۆستەکەى پێشتر پێى هەراسان دەبێت و نازارى لایەنەکەى تر دەکات.

چۆن دەمەقالێ دروستدەبێت و لە ژێر دەست دەردەچێت؟

بینیمان چۆن دەمەقالێ بە خێرایەکی زۆر لە نێوان زەکەریا و سورەیا دروست بوو، چۆنیش لە دەست چوو دەره‌وه. دەمەقالێیەکە بە شتیکی ئاسان دەستی پێکرد ئەویش بانگەشەى نزیکەکانى بوو بى ئەوێ پرسى پێشروختەى پێبکات، پاشان شتەکە بۆ تاوانبارکردن و هێرش بۆ سەر سیفەتە کەسێتیه‌کانى گوازاراوه‌، پاشان هێرشەکە نزیکەکانیشى گرتەو - دایکى سورەیا -، پاشان جیاپوونەو و بەجێهێشتنى مەتبەخ.

سەختى ئەوێدایە ژن و می‌رد ناگیان لە مشتومڕەکە نەبێت لە سەرەتاکەیدا، لەناکاو بۆ جینگەیه‌کیان دەبات هەستیشى پێناکەن. لەکاتى تروپەبى و کاردانەو

هەردووکیان قسەى برىندارکەر بەکار دەهێنن کە بە تەواوى مەبەستیان نىيە، هەروەها گوزارشت لە راستى هەستەکان و هزرەکانى ناکات پرووە ئەوى تر، بەلام ئەم قسەى سەروشتىکى نەرتنى بە هەردوولایەن دەدات لەبارەى ئەوى تر، وا وەر دەگریت کەوا بە راستى گوزارشت لە هەست و هەلۆستى دەکات: ((کەواتە ئەو بەچوونى تۆیە سەربارەت بە داىکەم، ئیستە راستى دەرکەوت!)) بەهۆى ئەو گفتوگۆى نەرتنىيە کە کارگەرە کى تەواوى بەسەر پەيوەندى و خۆشەويستى نیتوان ژن و مێرد دەبێت، ئەو پەيوەندى بەهێزى کەوا بەیە کەمە کۆى کردبوونەو لەق دەبێت.

((دەبێت گۆزان لە دەروونی خۆمانەو دەست پێبکات)):

هەموو دەمەقالتیەک دوژمنکارانە یان توند نىيە. هەندێک ساوەرى وایە هەرگیز ناتوانیت قسەى کى برىندارکەر یان خراپ بە ئەوى تر بڵیت، بەلام لەوانەى پەنا بۆ نامرازگەلى تر ببات وەك پێچ و پەنا و بەرگریکردن لە خود و، دانەنەن بە ئەلى کەستى و، پێداگرتن لەسەر تاوانبارکردنى ئەوى تر. لەوانەى کەستى دەست بە نامۆزگارى کردن بکات و وا خۆى دەر بجات دەیهویت ئەوى تر بگۆریت، بەلام لە راستیدا نایەویت زیاتر لى نزیك بێتەو. زۆریەى جاران کاتێک لایەنىک هەلەدەدات ئەوى تر بگۆریت ئەو کاردانەوى لایەنى دوو ئەوێ هەلەدات یە کەم بگۆریت. بەمشێوەى هەردووکیان دەست بە هەلۆستى خۆیانەو دەگرن، خۆى وا دەبینیت کە خاوەنى هەموو هەقیكە و دەبێت ئەوى تر بگۆریت، ناشیەویت دان بە هەلى خۆى بنیت، هەروەها نامادەش نىيە لە هەلۆستى ئەوى تر بگات، ئەمانەت نامادە نىيە خۆش بگۆریت. لەبەر ئەوە هیچ لایەنىکیان گۆی ئەو پاناکریت کە ئەوى تر دەبێت، بۆچى گۆی بگرت لەوکاتەى خۆى لەسەر هەقە؟ هەردووکیان بەشێرە کى نەرتنى قسەى یە کتر دەپن، دەچنە ناو بازنەى کى ناتەواو لە وەرگرتن و دان، شتى لە گۆشەدان و کەمتەرخەمى و بێزارى بال بەسەر پەيوەندى کە دادەگریت. ئەو ش لە

كۆتايدا مىللىتى لىسىر دەسلەت دەپتە ھۆى فەرامۆشكردن و دوورى لە نئوان ژن و مىرد، بى سەركەوتنى لايەنىك، بەشپەيەك ھەريە كىتكان دەپەوت سەركەوت و ئەوى تر ھەلە بكات.

پاش ئەوى ھالەتى مىللىتىمان بىنى، با ئىستا سەيرى ھالەتى پاشەكشە بكەين، كەوا شپەوى دووھە لە كاردانەوى دەروونى.

ھالەتى پاشەكشە:

((ھىچ جياوازيەكەمان نىيە!)):

ماوى پازدە سال بەسىر ھاوسەرگىرى كازم و ھويە دا رۆشستو، بىريان نايەتەو ھىچ تەمەقالتىيەك لەنىوانيان پرویدابىت، سوورن لەسىر ئەوى ھىچ ناكۆكيەك پروینەداو. كاتىك كازم بۆچوونى خۆى لەبارەى شتىك لە شتە گشتىيەكان لەسىر كۆمەلگە يان سىياسەت بىت دەخاتەرۆو، ئەو ژیەكەى، ھويە بەتەماوەتى لەگەلى ھاوپادەبىت بى ئەوى بۆچوونى كەستى خۆى لەبارەى شتەكەو بختەرۆو. ھەرەھا كازمىش گەتوگۆى بۆچوونەكانى ھويە ناكات كەوا لەبارەى كاروبارى مال و مىندالان دەیدات. ھەردووكيان لە خىزانىك پەرەردە بووینە بەرگەى پىرۆكەى ((خەلگى باش ناكۆك نابن و دەمەقالتى ناكەن)) دەگرن، ھەردووكيان بىتەنگى و قسەنەكردن فېرېوینە تا ((دايكەكە دلى نەشكىت)) يان ((باوكەكە ھەراسان نەبىت))، لەبەرئەو بەردەوام خۆيان لە گروى تىوانيان لادەدەن لە پىگەى پازىبونى يەكىكان بۆ ئەوى تر و ناكۆك نەبن.

ھويە گووتى: ((ئىمە ھىچ جياوازيەكەمان لە بۆچوون يان پازى نەبوون نىيە!)) ھەرەھا ئەو ھى خستەسەر: ((ئىمە يەكترمان خۆش دەوتىت، لەبەرئەو قسە

زۆرىمى جاران پشتگويى خستنى گرفته كان و جياوازيه كان كارتىكى دروست نيسه .
چونكه دهبيت هەندىك جياوازي تاكايەتى و جياوازي لە نىوان ژن و مێرد هەبێت، جا
پەيوەندى هاوسەرگيرى هەرچەندە بەهێز بێت، ئەم هاوسەرگيرى دەووتاك بەيەكەوه
كۆدەكاتەوه كە هەريەكەيان كەسیتی و هزر و ئارەزوو و چێژ و سۆز و پێداويستی و
خۆشەويستی و رقی تايبەت بە خۆيان هەيە . لە شاردنەوهى ئەم جياوازيانە باشتر
ئەويە بە گەشەکردن و هەلکردن و مامەڵەى لەگەڵدا بکەين بەشێوەيەكى بابەتى و
دانایی . كاتىك مەژۆ ئەوه لەسەر خۆى فەرزەكات پۆلىكى كۆمەلایەتى ديارىكراو
ببینیت لەسەر حیسابى كەسیتی و ئەوهى پێیەوه تايبەتمەندە وەك تاك ئەوه زۆرىك لە
پێكهاوەكانى تاكايەتى و كەسیتی خۆى لە دەست دەدات، كەوا دەتوانن لە توانای
لەسەر نوێکردنەوه و داھێنان بەشدار بن . هەرچەندە توانای ژن و مێرد لەسەر
دانپێدانان بە جياوازيه كان و مامەڵە لەگەڵدا زیاتر بوو ئەوه لە پەيوەندى نىوانیاندا
زیاتر ئازاد و ئارام دەبێت، بى ترسان لەوهى جياوازي لە نىوانیان دروست بێت و))
هەموو شتێك تێكبدات((.

گرفتێكى تر ئەويە ئەم خۆ لێلادانە بەشتىكى زیاتر لە شاردنەوهى گرێهەكەوه
هەلنەستیت، يان دواى بھات بۆ كاتىكى تر تيايدا دەريكەوتیت، لەوانەيە بەشێوەيەكى
تر بێت وەك تەقینەوهيەكى بەهێز بەشێوەيەك سەخت بێت بەسەريدا زالب . باشتر وایە
بەسەر هەلۆستەكە بالادەست بێن بەشێوەيەك هەندىك لەم گرێهە بھەینەدەرەوه لە
كات و بەوشێوەى دەمانەوتیت، بەشێوەيەكى نەرتنى و بنیادنەر مامەڵەى لەگەڵدا
بکەين .

شيوه جياوازه‌کانی پاشه‌کشه‌کردن:

همروهك له حالته‌كانی مملاتنی بینیمان نه‌وه حالتهی پاشه‌کشه ده‌توانیت شيوه‌ی جوړاوچوړ وهرده‌گریت. له‌وانه شيوه‌ی بیده‌نگ به‌شيوه‌یه‌ك یه‌کټك له ژن و مېرده‌که شتيك ده‌لټت، نه‌وه‌ی نازاری ده‌دات و برینداری ده‌کات نایدركټنیت، نه‌گهر پرسپاری لټکرا نه‌وه ((هیچ نییه، هیچ نییه...)) دووباره ده‌کاته‌وه.

شيوه‌یه‌کی تر نه‌وه‌یه کاتټك یه‌کټکیان مامه‌له له‌گه‌ل نه‌وه‌ی تر ده‌کات به‌شيوه‌ی‌نیکه به‌ مامه‌له‌کردنی باوك له‌گه‌ل کوربه‌کی ده‌چیت. به‌شيوه‌یه‌ك هم لایه‌نه هم‌موو نه‌وه سهرزه‌نشته‌ی ناراسته‌ی کراوه قبول‌ده‌کات، خو‌ی وا داده‌نیت هه‌له‌یه له‌هم‌موو شتيکدا، لایه‌نه‌کی تریش تیده‌گات و هم‌موو شتيك ده‌زانیت. شيوه‌یه‌کی تر کاتټك یه‌کټکیان باوه‌ری وایه جياوازه‌کان گه‌وره‌یه پیی باشه ناخاوتنی له‌باره‌یموه نه‌کات یان ناماژه‌ی بۆ نه‌کات. شيوه‌یه‌کی تر کاتټك لایه‌نیک پازی ده‌بیټ به‌هم‌موو نه‌وه‌ی لایه‌نه‌کی تر ده‌لیټت یان ده‌یکات، به‌وه‌وه یه‌کټکیان به‌ هه‌مان شيوه‌ی نه‌وه‌ی تر ده‌ژیت وهك نه‌وه‌ی که‌سیتی و ناره‌زووی خودی نه‌بیټ.

له شيوه نامۆیه‌کان(ده‌گه‌مه‌نه‌کان)، لایه‌نیک سهرزه‌نشست و گلهمی له هم‌موو خه‌لك و خزمان بکات ته‌نھا لایه‌نه‌کی تر نه‌بیټ که خواهنی یه‌یوه‌ندی هاسه‌رگریه. هم‌روه‌ها کاتټك لایه‌نیک هه‌ولده‌دات سهرنجټك بۆ هه‌ندیک پرس بکات به‌لام بی نه‌وه‌ی توانای هه‌بیټ برپار بدات. هم‌روه‌ها کاتټك یه‌کټکیان پاشه‌کشه ده‌کات خو‌ی وا پیشانده‌دات به‌رده‌وام به کار سهرقاله بی وه‌ستان ((هیچ کاتم نییه بۆ قسه‌کردن له‌سهر هیچ شتيك)). یان کاتټك یه‌کټکیان به‌رده‌وام ناره‌زووی له‌گالته هه‌یه شته‌که به‌ پټکه‌نښ وهرده‌گریت بی نه‌وه‌ی ناخاوتنیکی راسته‌وخو له‌باره‌ی کړوکی بابه‌ته‌که بکات.

زیره کی له ململانی یان پاشه کشه باشره:

لهوهی پېشموه دهینین ململانی یان پاشه کشه همدیک جار و بۆ همدیک کات سوودی همبیت، بهلام همدووکیان دهتوانن ناماژهیهک بن بۆ ترسناکی ههلوسته که بهتایبته له شتیه تونده که یاندا. شوتنگرهوهی تهنډروستی همدووکیان بریتیه لهوهی ژن و میږد خاوهن زیره کی و ټیگه‌یشتن و دیدگای روون بن، بهوهی ژن و میږد درک به سروشتی نهوهی پروودهات بکمن و ، پارټزگاری لهسهر کرانهوه و ناشکرایي و پټزی ئالوگۆپکراو بکمن.

ههنگای یه کهم له ټیگه‌ی زیره کی و دهستگرتن به سه‌ر شته‌دا، نهوهیه چۆنه‌تی پچرانی ده‌مه‌ته‌قی نیتوان ژن و میږد ټیگه‌مین پېش نهوهی ناکوکی دروست بیت و له بازنه ده‌ربچیت.

لیږه‌دا چوار نامراز باس ده‌که‌مین که له‌سهر به‌رده‌وامیی گفتوگۆ و ده‌مه‌ته‌قی دامه‌زراومان ده‌کات بۆ نهوهی به ټیگه‌یه‌کی داخراو بگات:

۱- کاتی پچراو:

شتیکی سروشتیه جیاوازی له تیروانین و شتیک له ده‌مه‌ته‌قی و مشتومر هه‌بیت له کاتیک له کاته‌کاندا هه‌روه‌ک تا نیتسا بینومه‌انه، هه‌روه‌ک له ده‌روونزانی ده‌وتریت هه‌ستکردنی مرۆڤ به هه‌ندیک توپه‌یی نه‌ک هه‌ر ته‌نها هه‌ندیک سروشتیه، به‌لکو تهنډروستیه. بهلام نه‌و شته‌ی ناسروشتی و نا تهنډروسته کاردانه‌وه‌یه‌کی زیارده‌پۆیه له‌سه‌ر نه‌م هه‌ست به توپه‌یی کردنه، به‌شیه‌یه‌ک مرۆڤ له‌م لایه‌نه‌وه هه‌ندیک نه‌م‌رتی خراپ فیڤده‌بیت. داواکراو له مرۆڤ نه‌وه‌یه فیڤبیت چۆن ده‌ست به‌سه‌ر په‌فتار و

دهمه قالىتى خۆى دابگريت، ههروهها توورپه يى خۆى دابركينيتته وه پيش نه وهى له ژتير دهست ده رپچيت.

لهو رينگه يانهى خه لکينكى زۆر له سه ر نه وه دامه زراو ده کات رينگه ي نه وهى ناوده بریت به ((کاتى پچراو)). نه م رينگه يه له سه ر رينککه وتنى هه ردوو لايه ن هه لده ستيت له سه ر رتسايه کى ناسان نه ویش نه وه يه نه گه ر دهمه قالى و مشومره که توندبوو، يه کيتکيان ده توانيت داواى ((کاتى پچراو)) بکات، نه وى تر ناچاره وه لامى نه م داوايه بداته وه و، بۆ هه ندیک کات له ده مه ته قى بوه ست. سوودى هه يه بۆ تينگه يشتنى ميکانيزمى نه م رينگه يه نه وه مان به بريت کاتیک ژن و ميرد دهست به دهمه قالى ده که ن، زۆريه ي جار هه ست به وه ناکه ن که له ده وروبهریان ده گوزه ريت، له به ر نه وه سوودى هه يه رينگه يه ک ببيريتته وه ناگايى و هه ستياريان بگه ريتته وه بۆ نه وهى هه ست بکه ن به وهى له ده وريان ده گوزه ريت، له رينگه ي که مکرده وهى خيرايى و وه ستاندنى پتيره وى رووداوه کان. نه گه ر مشومر به رده وام پتويستى به دوو لايه ن هه بيت، نه وه يه کيتکيان ده توانيت نه م مشومر به وه ستيتيت نه گه ر له راده ي قبوولکراو ده رچوو. يان له رينگه ي نه وهى يه کيتکيان ده سه وازه گه لتيک بليت که نامازه به هه مان واتا ده کات وه ک ده سه وازه ي ((نيمه نامانه ویت يه کتر نازاربه دين، ليته دا ده توانين چى بکه ين؟)) يان ((با به يه که وه بيريه که ينه وه ده مانه ویت به ره و کوئ بچين له و خاله ي نيمه تيايدايين)). به م رينگه يه به رز و توندى ده نگه که نزده بيتته وه و، گه رمى ده ماقاليته که سارد ده بيتته وه، له رينگه ي ناخاوتن له باره ي سروشتى قسه کردن و دهمه قاليته وه. به مه ده توانريت گۆرينى ناکۆکى بۆ جه نگ و هه رپه شه گه لتيک پراوه ستيرت که هيج پتويست نيه.

هه ردوو لايه ن له رينگه ي موماره سه و دووباره کردنه وه ده دينن کاردانه وهى هيدى تر بووه و، له سه ر ده ستگرتن به سه ر ده روونى خوياندا توانادار بوينه.

لهوانه به بۆ ئەم واتایە سوود لە نامۆژگاریه کانی پتەخمبەر وەرگیریت مەژۆ ئەگەر توورپە بوو وەستا بوو با دانیشیت، ئەگەر دانیشتبوو با پالدا تەوه، یان بە دەستنوێژ کە دەتوانیت گەرمی توورپەیی و کاردانەوه نەهێلێت (بکوژنیتەوه). ژن و میترد پاش ماوهیه ک تیپینی دەکەن هەردووکیان دەتوانن پێرهوی گفتوگۆ و دەهه قالی بگۆزن، هەتا ئەگەر یەکیکیشیان داوای ((کاتی پچراو)) نەکات.

پێگەیه کی تر بۆ جێبه جێ کردنی ئەم نامرازه ئەوهیه یەکیکیان بلێت: ((دەی با بۆ هەندیک کات بوەستین، پاش کاتۆمیرتکی تر بۆ ناخواتن دەگەڕێنەوه کە شارامتر و هەساوهرتین)).

لە پێگەیه هەموو ئەوهوه تیپینی کاریگەری ((قسه)) لە گۆرپینی هەلۆستەکە دەکەیت. هەندیک خەلک پاهاتوو لە سەرەتای دەهه قالی پابکات بەلام لەبارە ی ئەم پاشەکشیه هیچ نالیت، بۆ ئەوهی درک بە کاریگەری تیکدەری ئەو پەفتاره لەسەر پەیهوهندی و گفتوگۆه بکات، لەوکاتە ی لێره دا دەتوانیت و بە پێککەوتنی هەردوو لایەن ناخواتنەکە دواخەن بۆ کاتیک ی زۆر گونجاوتر. گوزارشتکردنی مەژۆ لە توورپەیه کە ی بە هەندیک وشە زۆر سەلامەت و تەندروستە لە بێدەنگیه کی دەورە دراو بە نازار و توورپەیی و ناگرەوه. بێدەنگی یان مانگرتن لە قسه کردن وەک نامرازیک بۆ ناڕەزایی دەبرین زیاتر پەیهوهندیه کە خراپ دەکات. چوونەدەر لە ژوورەوه بە بێدەنگی هەرگیز واتای ((کاتی پچراو)) نییه کە پەسندی دەکەین.

هەرودها (کاتی پچراو) ئەوه نییه یەکیک خۆی لەوهی تر لابادات، (کات پچراو) لە راستیدا واتە بەتالکردنەوهی مشتومر لە بەرز ی گەرمیه کە و کاتیک بە لایەنەکی تر بدریت بۆ هەسانەوه و بیرکردنەوه، هەرودها مەژۆ بە هیمنی پرسیار لە خۆی بکات: ((بۆچی توورپەبووم و بەم شتیه هەستم کرد؟)) و ((پێشبینیه کەم لە

شته که چیه؟))، ههروه ها ((نایا به راستی تیگه یستم ژنه کهم چی دهوئت؟))، ((نایا من گوئده گرم لهوهی شه دهیهوئت پیم بلئت؟)).

کاتیک مرؤه هه نندیک کات وهرده گرت بۆ هیم بوونموه و هسانموه یان پویشتن به پی یان بیرکردنموه به هیمانه ههسته کانی دهگوریت. (له بهشیکی تر له پهتروکه دا ناخواتن له باره ی چۆنیهتی قسه کردن ده کهمین پاش شهوهی (کاتی پچراومان) وهرگرت).

لیرده دهستهواژهدیک باس ده کهم که یه کیکیان له ژن و میرد گوئی پاش شهوهی شیوازی (کات پچران) فیربوو: ((بهداخهوه، زۆر ململانیمان کرد و به توندیش لهماوهی ده سالی ته مهنی هاوسهرگیران. نیمه بهم شیویه چه زمان له ململانینی نهبوو، لهسهرتایی هه موو ده مه قالی و مشتومرێک نه مان ده زانی بیوهستینین بی شهوهی له ژیر دهستان دهر نه چیت. شهوه مان بهمه نیستا فیربووینه چۆن شه ده مه قالییه بۆ کاتیکی تر دوا بجهین، بی شهوهی برینی زۆری هه بیئت)).

۲- بیرکردنموه له بیژکهی تر:

نیستا بینیمان دهتوانین دووباره سهیری بیژکه کاغان بکهین و له نوێوه بیر لهو شتانه بکهینهوه، ههروهک لیردها کردمان له بیرکردنموه و له وهستاندنن مشتومر، زۆر کاریگهری لهسهر ههسته کاغان ده بیئت. له ناماژه ترسناکه کانی په یوهندی نیوان ژن و میرد بوونی بیژکهی نه رتینییه له نیوان ژن و میردا، کاتیک لایه نیک بیرده کاتهوه ((من لیردها قوریانیم)) یان ((لیم تیناگات و تیشم ناگات)) شهوه سروشتیه شه لایه نه بیژکهی نه رتنی له باره ی شهی تر هه بیئت. شه گهر توانیمان بیژکه کانی بگورین تا ببیته بیژکهی نه رتنی شهوه کاریگهریه کی نه رتنی لهسهر ههسته کانی داده بیئت. شهم رتیه به پشت به بنه ما سه ره کییه کانی قوتابجانه ی معرفیه یی له دهروونزانی

دېهېستيت، كه ده لټ پټنگه كانى بيركړنه وې مرؤډ ده گورټ به هژى گوراني هېست و رېفتار و هېلوټسته كمپه وېه. له وانه يه له وه بگهين له گوډتارى خواى گوره:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: ١١)

نېو بېرؤكانې مرؤډ له بارې شتېك هېلېگرتووه هېرچيېك بېت، نه وه به رده وام پټنگې تر هېه بؤ تېشگه يشتنى شم شته. مېرډ كه هېلگري بېرؤكې نه وې ژنه كې ((قسې زور ده كات له گېل خلكدا هېچ پټويستپه كې بؤ نيېه)) ده توانيت شم بېرؤكېه بگورډرېت و بېتته ((ژنه كه خاوه ن پمېوندى كؤمه لايه تې سهر كه وتووه له گېل خلكدا)) . ژنه كه كه هېلگري باوه پټنگه له مېرډه كې ((پټې باشتره مال خاوېن بكا توه له وې له سهر دانېشت و قسه كړن له گېل مندا، ناوړ له من ناداته وه))، ده توانيت بېرؤكېه بگورټ بؤ ((ناوړم لى ده داته وه، گوزارشت له چاودېرپه كې ده كات له پټنگې يارمه تې داتم له همدېك كارويارى مال)) .

له پېشتردا باسې سروشتى جياوازيه كان له نيوان پټشېبنيه كانى نيوان پياو و نافره تان كړد، نافره ت پټې باشتره دابنيشيت و راسته وخؤ قسه بكات وېك به لگه يه ك له سهر چاودېرى و گرنگيپدان، له وكاته ي پياو ناره زووى هېلسانى به شتى كړدارى ده كات بؤ گوزارشت كړن له چاودېرى و گرنگيپدانه كې.

لېكؤلېنه وه كان ناماژه به وه ده كمن پياوان له چاودېرې كړن و گرنگيپداسدا له ژنه كانيان كه مټر نېن، به لام شتوازيكى جياوازيان بؤ گوزارشت له م چاودېرى و گرنگيپدانه هېه. له وانه يه پياو هېست به تزيكى له ژنه كې بكات كاتېك به كارېك هېلده ستيت، شو شته پټويست نيېه بهس له پټنگې وشه كان و ناخاوتن بېت، وېك نه وې كارېكى هاوېهش بېت پياسه يه ك يان قورشان خوښندن، يان يارى، يان تېنها دانېشتنېكى هېمن و سهر كړدى به رنامه يه كې ته له فزيؤنى.

تیځه‌یشتن له جیاوازی تاکایه‌تی و سروشتی گوزارشت‌کردنی دوو پړه‌گه‌زه‌که لټی و،
 نه‌وه‌شی له نیوانیان پروده‌دات بوی ه‌یه پړنگری له زوړتیک له خراب تیځه‌یشتن
 بکات. ه‌روه‌ها تیځه‌یشتن له سروشتی لایه‌نه‌که‌ی تر له گوزارشت‌کردن له ه‌ست و
 سۆزه‌کانی بوی ه‌یه گواسته‌وه‌یه‌کی جوړه‌کی له چۆنیه‌تی مامه‌له‌کردنی نیوان ژن و
 میړد بکات، ه‌روه‌ها بوی ه‌یه مه‌ودای نیوانیان که‌مبکاته‌وه.

۳- گوینگری له‌گه‌ل دنیایی له تیځه‌یشتن:

راسته له‌سهرمان پتویسته تیځه‌ین چوون پیاو گوزارشت له ه‌سته‌کانی خوی
 ده‌کات له پړنگه‌ی کاره‌وه، به‌لام له‌سهر پیاویش پتویسته زیاتر له پنداویسته‌کانی
 نافرته بگات به‌تایه‌ت پتویستی به ه‌سته‌کانی نه‌وی میړده‌که‌ی گوئی لیده‌گریت
 و تیی ده‌کات له‌وه‌ی ده‌یه‌ویت بیلیت. گرنگری شت له‌م په‌رتوکه‌دا بریتیه له
 دنیایی کردنه‌وه له‌سهر پتویستی هاریکاری و کاری هاوبه‌ش. گوینگری
 نالوگورکراو بریتیه له یه‌کم ه‌نگاو که ه‌ر ده‌یت ه‌بیت بۆ نه‌م هاریکاریه.

هاریکاری گوزارشته له پړنگه‌یه‌کی کارا له مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل بوونی جیاوازیه‌کان
 له نیوان ه‌ردوو لایه‌ندا، له‌گه‌ل ریزلټانټیکی نالوگورکراو بۆ نه‌م جیاوازیانه. نه‌م
 هاریکاریه یارمه‌تیده‌ر ده‌یت له‌سهر پړنگه‌وتن بۆ چاره‌سهرکردنکی هاوبه‌ش ه‌ر
 دوو لایه‌ن پازی بکات. چاره‌سهری دروست نه‌وه نییه ه‌موو لایه‌ک نه‌وه‌ی ده‌یه‌ویت
 جیبه‌جی بکات، بارود‌وخگه‌لټیک ه‌یه پړنگه به‌وه نادات، به‌لام چاره‌سهره‌که له
 گفتوگویه‌کی هیمن دروست ده‌یت، به‌شپوه‌یه‌ک ه‌موو لایه‌ک ه‌ست ده‌کات نه‌وه‌ی
 له ده‌روونی دایه گووتوویه‌تی، لایه‌که‌ی تر تیځه‌یشتوه چی ده‌ویت به‌ی بریندارکردن
 یان سه‌ره‌نشت یان حوکه‌دان، ه‌روه‌ها توانویه‌تی سروشتی چاره‌سهره‌که بگوریت تا
 له‌گه‌ل پنداویسته‌کانی ه‌ردوو لایه‌که پړنگه‌ویت.

۴- دانیشتنی پشت له په کترکردن:

شتیکي ناسان نیه به باریک له هاریکاری و کاری هاریهش بگهیت. نهریته کۆنهکان که کاریگهري له پرفتاری مرؤه کردوو پتویستی به کاته بۆ گۆرینی، ههتا نهریت و چه مکی نوێ وهریگریت. نامرازیك دۆزراوه تهوه لیته دا خراوه ته پروو ههالی گونگرتن بۆ ههردوو لایه ن ده په خسیتیت به بی پچران. شهوهش به وهی ژن و میترد به شیوهیه ک دانیشتن پشتیان له یه کتر بیت سهیری رتیه وی پیچه وانه بکه ن، نه مه یه کیک له سه ر قسه کردن داده مه زرتیت به بی ترس له پچرانی له لایه ن شهوی تره وه، یان کاریگه ر بوون به به یه که وه نانی برۆکه ی و پروو گرۆی لایه نه که ی تر.

ههردوو لا ده توانن رتیکه ون له سه ر شهوی هه ریه که یان ماوه ی پازده خوله ک قسه بکه ن بی شهوی پچران له لایه ن شهوی تره وه یان ده رکردنی هیچ ده نگیک، با شهوه ده ست پیبکات که عاده تن که متر قسه ده کات. ده توانن له باره ی هه ر باب ته یکه وه که بیانه ویت قسه بکه ن ته نانه ت نه گه ر باب ته که جینگه ی ناکۆکی نیوانیان بیت. کاتیکیش نۆره ی لایه نی دووه م دیت پتویسته شهوه دووباره نه کاته وه که به که م گووتبووی، به لکو قسه بکات ده رباره ی شهوی خۆی ده یه ویت. پاش کۆتایی هاتنی شه م دانیشتنه، پتویسته له سهریان به کاریکی تر هه لبستن به بی شهوی له سه ر هه مان ناخاوتن به رده وام بن، به تاییه ت نه گه ر گرفتیکسی توند له کاتی دانیشتنه که ده رکه وت. نه گه ر هه زیان کرد بۆ هه مان ناخاوتن بگه رپنه وه ده توانن له سه ر کاتیکی نوێ رتیکه ون. گرنگه له م دانیشتنه دا ههردووکیان هه موو شهوی له دهروونی دایه بیلیت له گه ل زانینی شهوی لایه نه که ی تر گویتی لیته گریت به بی پچران یان کۆمیتیت. نه گه ر ژن و میترد به م رینگه یه چهند جارتیک و له ماوه ی چهند هه فته یه که به رده وام بن، تییینی ده که ن ههردووکیان توانا دار تر بووینه له سه ر گونگرتن له شهوی تر و نه پچرانی.

لهوانهيه هه‌ندىك خه‌لك به‌ره‌ه‌لستى بكه‌ن به‌وى شتىكى نيهيه له ماوه‌ى پازده خوله‌ك بيليت. به‌لام كاتى پازده خوله‌ك پتويست نيهيه هه‌ر هه‌موو بۆ قسه‌كردن بيت، به‌لكو نه‌وه كاتىكى تايه‌مه‌ندكراوه بۆ هه‌ردوو‌كيان بۆ هه‌رچيان ده‌يه‌وتت بيلين، به‌و خيرايبه‌شى كه ده‌يه‌وتت، هه‌روه‌ها به‌رۆكه‌كانيش تيا‌دا كۆيكه‌مه‌وه.

كاتىك خه‌لك گو‌يان له‌م نامرازه ده‌بيت دانىشتنى پشت له يه‌ك‌تر‌كردن له‌وانه‌يه باوه‌ريان به سووددارى ئەم پ‌نگه‌يه نەب‌يت، به‌ نامرازى‌كى دروست‌كراو و ناسروشتى داده‌نيت. به‌لام نه‌وه پ‌نگه‌يه‌كى زانراوه له نۆزى‌نگه‌كانى چاره‌سەرى هاوسەرگيرى، ته‌نها پاش به‌كاره‌يتانى مرۆ‌ نه‌خامه‌ كاراكه‌ى ده‌زان‌يت. ئەم پ‌نگه‌يه يارمه‌تى ده‌ره له‌سه‌ر تى‌گه‌يشتى هه‌موو لايه‌نه‌ك له‌ خۆى و له‌ نه‌وى تر، هه‌روه‌ها له‌سه‌ر تى‌گه‌يشتى هه‌ندىك جياوازى نيتوانيان.

ميردىك پاش به‌كاره‌يتانى ئەم پ‌نگه‌يه ده‌ل‌يت: ((له‌به‌ر‌نه‌وه‌ى من ماوه‌ى خوله‌كانىك به‌مى قسه و بى پ‌چراندنى ژنه‌كه‌م دانىشتم بۆ جارى يه‌كه‌م گوتم له هه‌ندىك ورده‌كارى بوو كه‌وا پيش‌تر ناگام لىتى نه‌بوو، چونكه هه‌ركاتىك ژنه‌كه‌م ده‌ستى به قسه‌كردن كردبايه، پاش چه‌ند وشه‌يه‌ك يه‌ك‌سه‌ر من ده‌چوومه ناو ناخاوتنه‌كه و گوتم له‌وه‌ى ژنه‌كه‌م ده‌يوست بيليت نه‌ده‌بوو. بۆ ماوه‌يه‌كى درىژ وام گومان ده‌برد من ده‌زاتم ژنه‌كه‌م چى ده‌وتت، به‌لام نىستا پاش نه‌وه‌ى پ‌نگه‌ى پشت له‌يه‌ك‌تر‌كردم به‌كاره‌يتا هه‌له‌ى ئەم گومانەم بۆ ده‌ركه‌وتوه‌!)).

پوخته‌كه‌ى:

له‌م به‌شه‌دا بينيمان چۆن ژن و مێرد له‌ حاله‌ته شلوقه‌كان له‌ خراب لى‌كتى‌گه‌يشتن له‌ ژيانيان به‌ره‌و دواوه ده‌چن، يان به‌ مله‌لانى يان به‌ پاشه‌كشه. هه‌روه‌ها بينيمان شتىكى دروست نيهيه خۆ له قسه‌كردن لاده‌ين له‌وه‌ى له‌ ژيانان گزنگه، هه‌روه‌ها

بینیمان زۆرتیک له ڕینگه‌کانی ململانی که پیتی هه‌لده‌ستین ڕینگه‌گه‌لی تینکده‌ر و خراپن بۆ نه‌و په‌یوه‌ندییه‌ی ده‌مانه‌وێت چاکی بکه‌ین و گه‌شه‌ی پێده‌ین. هه‌روه‌ها بینیمان چینگه‌وه‌ی باشتەر هه‌یه‌ نه‌ویش تینگه‌یشتن و زیره‌کییه‌ له‌وه‌ی له‌ ڕه‌فتارمان ده‌گوزهری.

هه‌روه‌ها هه‌ندیک نا‌ماژه‌مان بینی که به‌لگه‌یه‌ له‌سه‌ر نه‌وه‌ی په‌یوه‌ندیه‌ که به‌ قوناغیکێ ترسناک تێده‌په‌رێت له‌وانه‌:

- ناره‌زوونه‌بوون له‌ ڕووبه‌ڕووبوونه‌وه‌ی گرفته‌که‌ که لا‌مان گرنگه‌ و سه‌رقالی کردوینه.
- مشتومری به‌رده‌وام و دووباره‌بووه‌ له‌سه‌ر هه‌مان خاله‌کانی ناکۆکی بۆ نه‌غامیش.
- بیرکردنه‌وه‌ له‌وه‌ی ژبان چۆن باشتەر ده‌بێت له‌گه‌ڵ هاوسه‌ریکی تر. (نه‌مه‌ش جۆریکی تره‌ له‌ پاشه‌کشه‌).
- ڕه‌خنه‌گرتنی به‌رده‌وام له‌ لایه‌نه‌که‌ی تر جا هزری بیت یان به‌قسه‌وه‌ بیت یان به‌شیوه‌ی ڕه‌فتاری بیت.

هه‌روه‌ها بینیمان مشتومر ده‌توانیت ده‌ستپێکات و به‌ خێرای گه‌وره‌ بیت و له‌ژێر ده‌ست ده‌ریجیت و، خراپ بیت بۆ په‌یوه‌ندی ژن و می‌رد. ده‌بێت هه‌ول و کۆششی داواکراو بدریت بۆ وه‌ستاندنێ ئهم مشتومر په‌یتش نه‌وه‌ی ده‌ست پێکات و به‌ ڕینگه‌یه‌کی داخراو بگات. له‌ ئامرازه‌کان که له‌سه‌ر نه‌وه‌ دامه‌زراومان ده‌کات ((کاتی په‌چراو)) به‌وه‌ی مشتومر که بوه‌ستین کاتیک له‌ سنووری ڕینگه‌ پێدراو ده‌رده‌چیت، له‌ که‌شیکێ ته‌ندروست بۆ گفتوگۆ بکه‌ڕێنه‌وه‌. ڕینگه‌یه‌کی تر ڕینگه‌ی گۆڕینی بیرۆکه‌کا‌غان بوو له‌باره‌ی گرفته‌که‌ تا بیرۆکه‌کا‌غان زیاتر نه‌ریتی بیت. هه‌روه‌ها بینیمان ده‌توانین ده‌ست به‌م گۆرانه‌ بکه‌ین له‌ ڕینگه‌ی بوژانه‌وه‌ی توانا‌کا‌غان

له سەر گوڤگرتن و تیڤه‌یشتن به به‌کاره‌یتانی نامرازی دانیشتن و ناخاوتنی پشت له یه‌کترکردن.

له به‌شی داهاوتوو باسی هه‌ندیک پیکار و پێسا ده‌کەین له گوڤگرتنی نیتوان ژن ومی‌رد، له‌وانه‌یه له گرن‌گرتن شته‌کانی هاوسه‌رگیری سه‌رکه‌وتوو بیت.

نه‌خشی پیکه‌کانی مامه‌له‌کردن له‌گه‌ڵ گرفته‌کان و گرێه‌کان

زۆریه‌ی خه‌ڵک له‌کاتی مامه‌له‌کردنیا له‌گه‌ڵ گرفته‌کانیا یان هێرش یان پاکردن به‌کارده‌هێنن. ئایا ده‌بێت نه‌و پیکه‌یه‌ی تۆ به‌کاریده‌هێنیت له‌کاتی مامه‌له‌کردنت له‌گه‌ڵ ناخۆشییه‌کان له‌گه‌ڵ می‌رده‌که‌دا چۆن بیت؟ (١) له سه‌ره‌تای گرفته‌که، (٢) کاتیک گه‌وره ده‌بیت.

| شێواز | پاشه‌کشه یان پاکردن | مەلەلانی یان هێرشکردن | زیره‌کسی و تیڤه‌یشتن |
|-------------------------------|--|--|---|
| وه‌سفکرد نی په‌فتاره‌که | من ر‌قم له ناخۆشیه‌کان و قه‌یرانه‌کانه، له‌به‌رئوه خۆمی لی‌ لاده‌ده‌م. ده‌توانم بلی‌م هێچ ناکۆکییه‌ک له نیتوانماندا نییه. | من زۆریه‌ی جاران توندم و هه‌ستده‌که‌م من به‌رده‌وام له‌سه‌ر هه‌قم، نه‌وی تر له‌سه‌ر هه‌له‌یه. | من ناماده‌م فێربم و نه‌زموونی نوێ وه‌رگرم. ده‌زاتم ده‌بیت له ژیاندا ناخۆشی هه‌بیت و شتیکی سروشیتشه. |
| | هه‌ندی‌کجار هه‌ولده‌ده‌م خۆم به‌ کاریکه‌وه سه‌رقاڵ بکه‌م تا قسه‌ له‌باره‌ی بابه‌ته‌که‌وه نه‌که‌م. | به‌رده‌وام هه‌ولده‌ده‌م بۆچوون و پیکه‌ی خۆم به‌پێتم به‌سه‌ر | من تیروانینی خۆم ده‌خه‌مه‌ روو، به‌لام هه‌زده‌که‌م |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|
| | <p>من بمردهوام واز له بۆچوونی خۆم دههینم له پیناو پازی بوون لهسەر بۆچوونی نهوی تر.</p> <p>من ههستهکانی خۆم دهشارمهوه و نایدرکینم، تا هیچ گرفتیک دروست نهکهم.</p> <p>ههندنه دیکجار بیردهکه مهوه باشتین رینگه بۆ چارهسەر کوتایی هینانه بههم هاوسەرگیریه.</p> | <p>نهوی تر دا، لهوانهیه پشت به ههندنیک پالنهپهستۆ بیهستم.</p> <p>ههزیکه بههینم ههیه لهوی شتهکه به رینگه تاییهتیم دا پروات.</p> | <p>گویی له لایه نهکهی تریش بگرم.</p> <p>ههولدهدهم دنیایم لهوی چی گرنگه بۆم و چیش گرنگه بۆ نهوی تر.</p> <p>ئیمه بهیه کهوه بهدوای چۆنیهتی رینکه ههوتن دهگه پین بهدوایی چاره سه ریک ههردوکه مان پازی بکات، پاشان ههولدهدهین نه چاره سهری لهسهری رینکه ههوتوین جیه جیتی بکهین.</p> <p>ئیمه هاریکارین له گه ل یه کدا.</p> |
| <p>دروشمی نهم شیوازه</p> | <p>بمردهوام نهوهی لایه نهکهی تر دهیهویت. یان ((نامهویت بزاتم)).</p> | <p>نهو خاوهنی گرفته کهیه، من گرفتم نیه.</p> | <p>با ههولدهین به دوای چاره سه ریک بگه رین...</p> |

| | | | |
|---------|--|--|--|
| نه نجام | من ده دۆږتېنم، نهو دهياتمه. يان هر دوو کمان دهيدۆږتېن. | من دهيه مه، نهو دهيدۆږتېت. به لام نايا به راستي من دهيه مهو نه گهر نهو دۆږاندی؟ | هر دوو کمان دهيه ينه مهو و سرکه وتوو دهين. |
|---------|--|--|--|

پاھيتانه کرداريه کان:

۱- با يه کتيگان دست بکات به قسه کردن له باره ي پياسه يه که يتي هه لساوه، با نهو ي تريس هه ولبدات به شيويه کي باش گوئ له قسه کهر پانه گريت، ناگايي خوئي نه داتي، خوئي وا پيشانبدات نهو له باريکي وهرسي دايه له قسه کاني... پاش دوو خولهک با قسه کهر شيبکاته وه چۆن ههستي کردوو له کاتي قسه کردندا.

۲- نيستا پاھيتانه که دوو باره بکه نهو، به لام با نهو لايه نه ي قسه ناکات ناگايه کي باشي بداتي و به شيويه کي باش گوئي گريت، به بي چراندن.

دهتوانن ههردوو لايه ن بۆ ماوه ي پازده خولهک قسه بکه ن له باره ي نه م خالانه ي خواره وه:

- ههست و بيرۆکه کانم چيه له ماوه ي کۆتايدا؟

- نهو ي له لايه نه کي تر به دلته نهو يه ...

- نهو ي جيگه ي پژه له که سي تي خو مدا نهو يه ...

- نهوې به دلم نېيه له كه پتې خوم ...
 - نهوې به پرموشم بوى له نايينده دا نهوېه ...
 - نهوېه دى حمزه كم پتې بلېم له ماوېه كې درېزه وه نهوېه ...
 - نهوې تووېم ده كات نهوېه ...
 - نهوې زور به خته وهرم ده كات نهوېه ...
 - من به داخم بوشتيك نهوېه ...
 - نهوې تووشى دلې راو كېم ده كات نهوېه ...
 - نهو شته دى دمه وېت بېكه يت نهوېه ...
- نېستا به يه كه وه قسه له سر نه شته خواره وه بكن، له سر شتيكي
دياريكړاو ريكيكېه وين.
- له كوئ و له چ پوژنيك لم هغه يه دا ده توانين بهم راهيتانه له سر گونگرتن
هه لېستين؟
- باشترين بارودوخ چيه به شيويه ك كهس نه تان پچرنييت؟

بەشى پازدەيەم

چۇن خۇمان لە مشتومر لادەدەيىن

﴿وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا ۝﴾ الكهف: ۵۴

لە زۆرتىن ھۆكارى خراپى پەيوەندى ھاوسەرگىرى بىرىتىيە لە زۆرى مشتومر و ناكۆكى و مەملەتتى نىوان ژن و مىرد. سەرەتا ناكۆكىيەكە بە شتىكى بچووك تەنانەت ھىچ و پوچ دەستپىدەكات، بەلام خىرا دروست دەيىت تا بە مشتومر و مەملەتتىيەكى بى كۆتايى دەگات. ئەوكات ژن و مىرد پىنگىرى لە گفتوگۆ دەكەن، يان بەشيوە زارەكى دوور لە خۆشەويستى يان پىزلىتىن قەسەدەكەن. لەوانەيە ھەردووکیان ھەولبەدەن لایەنەكەى تر برىندار بکەن يان بە پەخە يان سەرزەنشت يان سەكۆنەکردن يان گومانکردن لە خۆشەويستى و دلسۆزىيەكەى بکەن. شتىكى شاراوە نىيە گفتوگۆ باشتىن شتە بەنسەت ھاوسەرگىرى سەركەوتوو، ھەروەھا مشتومرپىش زۆرتىن شتە كە زيان بە پەيوەندى ھاوسەرگىرى دەگەيەنەيت. لىرەدا پىتويستە ئەوەمان لە بىرىت، شتىكى سروشتىيە پىنشىبىنى بکەين ھەرچەندە پەيوەندىيەكەى نىوان ژن و مىرد خۆشەويستىر يىت، ئەو برىندارکردنى ھەستى يەككىيان لە پىنگەى پەفتارى ئەوى تر ناسانتەر دەيىت، مشتومر شوئەنەوارى زۆر و نەرىنى لەسەر ھەريەكە لە ژن و مىرد بەجى دىلەيت، ھەروەھا لەسەر پەيوەندىيەكانىشىيان، ھەروەھا لەسەر ھەموو ئەوئەلى لە خۆشەويستى و مېھرەبانى كە لەنىواناندا ھەيە.

ژن و مىردگەلەك ھەن بەردەوام لە ھالەتتىكى مشتومر و جەنگى راگەيىتراو دانە، لەبەرئەو دەيىن خۆشەويستى لە نىوانيان پووكاوەتەو و نەماو. لە بەرامبەردا ژن

و میردانیك ده بینن ههسته گانیان به تهواوه تی کپده که نه وه تا خویان له ناکۆکی لادهن! وا ههست ده که یه که جۆرتیک له جهنگی ساردی پانه گه یه تراو له نیوانیاندا ههیه. شتیکی نامۆ نییه نهم جۆره له ژن و میردانه بیینن خۆشه و یستی لایان بزپکاوه و سۆزیش مردووه.

باشترین پتیگه نه وهیه ژن و میرد پتیگه یه کی ناوه ند (وهسه ت) له نیوان جهنگی بهردهوام و له نیوان پاگرتنی ناگه یستی جهنگی سارد بدۆزنه وه.

باشترین پتیش نه وهیه ژن و میرد مشتومر نه که ن. به لām ئایا جیگره وهی مشتومر چییه؟

جیگره وهی سروشتی مشتومر بریتییه له ده مه ته قییه کی روون و ناشکرا له نیوان ژن و میرددا. ده توانن ههردوولایه ن له باره ی هه ر بابته تیک له بابته کان ده مه ته قی بکه ن، به لām بیته وهی شته که بگاته مشتومر. ههروه ها مرۆ ده توانیت له و په ری راشکاوانه و سپارده وه بیت، بی نه وهی پیویستی به کپکردنه وهی ههسته کانی هه بیت، ههروه ها ده توانیت هه موو نه وهی لایه تی له بیروکه ی نه ری نی به بی مشتومر یان ململانی یان جهنگ بیلیت.

هۆکاره کانی مشتومر له نیوان ژن و میرد دا

زۆرتین هۆکاره کانی ده مه قالی و مشتومر له نیوان ژن و میرددا له مه ر نهم شانه ی خواره وهیه:

۱- پاره.

۲- به یاردان.

۳- په یوه ندى سټكسى.

۴- دابه شكر دنى چالاكى و كاته كان.

۵- به ها و پوهوشت.

۶- په روه رده ى مندا لان.

۷- به رپرسياريتى كاروبارى مال.

شتىكى سروشتييه گفتوگو و ده مه قالى له نيوان ژن و ميرادا ه بىټ له باره ى نهم باباته نه ى ژيانى روزه، به لام پټويست ناكات شته كه به مشتومر و ناكوكى بگات. هوكارى سهره كى بڅ نه وى گفتوگو به قوناغى مشتومر بگات ه سىټى ژن و ميره به وى هه ر دووكيان لاي نه وى تر خوشه ويستى نه ماوه. سروشتييه نهم ه سته به نه مانى خوشه ويستى نازارى دهروونى و سوزدارى لى به رهم بىټ، هه روه ها سروشتييه نهم مرؤفه برينداره نه توانيت خوشه ويستى پيشكه شى نه وى تر بگات.

هوكاره كانى مشتومر نيوان ژن و ميرد بڅ نه وانه ى پيشه وه ده گه رپشه وه كه باسمانكرد له ليكتينه گه يشتن بيان زانينى سروشته دهروونيه كانى نيوان پياو و نافره ته كه، هه روه ها جياوازي پيداويستيه سوزداريه كانى نيوانيان. كاتيك نافره ت هز له شتىكى ميرده كى ناكات، پياوه كه وا ه سټ ده كات په تى ده كاته وه له بهر كه سىټيه كى و خوشى ناويت، واته شته كه به شيويه كى كه سىټى ليكده داته وه وه نه وى خودى خوى مه به سىټيت له م په خنډه دا. نيمهش وا گومان ده به ين مشتومر ى له گه ل ژنه كى ده كات به هوى پاره يان سټكس يان په روه رده ى مندا لان... به لام له راستيدا به هوى هه سټكردنى به نه بوونى ناسايش و كه مى خوشه ويستى ژنه كى بڅ نه وه مشتومر ده كات. به لام نه گه ر ژنه كى به وه لامدانه ى پيداويستيه

سۆزداریه کانی هه‌لسا که پێشتر باسکرا، نه‌وکات ده‌توانیت به‌شێوه‌یه‌کی باشتر له‌گه‌ڵ
جیاوازی تیروانینه‌کانی و ژنه‌که‌ی هه‌لبکات، بێ نه‌وی به‌ مشتومر بگه‌ن.

ده‌توانین له‌ پێگه‌ی لێکۆڵینه‌وه‌ی مشتومری ژن و می‌رده‌وه‌ تییینی بکه‌ین
هۆکاره‌گه‌لێکی شاراهه‌ هه‌یه‌ بۆ نه‌م مشتومره‌، سروشتی نه‌م هۆکارانه‌ش له‌نیوان ژن و
می‌رده‌دا جیاواز ده‌بن، نیتسا هه‌ولده‌یه‌ین سه‌یری نه‌م هۆکاره‌ شاراهانه‌ی مشتومر
بکه‌ین له‌ نیوان هه‌ردوو په‌گه‌زدا.

هۆکاره‌ شاراهه‌کانی مشتومر لای ئافره‌ت:

| هۆکاره‌ شاراهه‌کانی مشتومر لای ئافره‌ت | می‌رده‌که‌ چی له‌سه‌ره‌ تا پێگه‌ له‌م مشتومره‌ بگه‌یت |
|--|--|
| <p>١- می‌رده‌که‌ی له‌ گه‌رنگی هه‌سته‌کانی که‌مه‌ده‌کاته‌وه‌.</p> <p>٢- می‌رده‌که‌ی هیچ گه‌رنگیه‌کی پێنادات، به‌رده‌وام له‌سه‌ریه‌تی داوای لێبکات به‌ کاره‌کان هه‌لبستیت.</p> <p>٣- کاتێک می‌رده‌که‌ی په‌خنه‌ی لێده‌گریت، هه‌سته‌کات ده‌یه‌ویت کامل بیت.</p> <p>٤- کاتێک می‌رده‌که‌ی ده‌نگی خۆی</p> | <p>١- له‌جیاتی حومکدان له‌سه‌ری بیان پشــتــگــوــی خــســتــنــی، وا بکات درک به‌ به‌ها و پاستی هه‌سته‌کانی بکات.</p> <p>٢- له‌ جیاتی سوککردن و پشتگوێختن، ژنه‌که‌ هه‌ست به‌ پێزبکات، هه‌روه‌ها هه‌ست بکات به‌نسبه‌ته‌ نه‌و گه‌رنکه‌.</p> <p>٣- هه‌ولبدا به‌پاستی لیتی تێبگات، دنیای بکاته‌وه‌ به‌وه‌ی نه‌وی خۆشه‌ده‌ویت له‌گه‌ڵ نه‌وه‌ی مرو‌فی کامل بوونی نییه‌.</p> <p>٤- وا بکات ژنه‌که‌ هه‌ست به‌</p> |

| | |
|---|--|
| <p>تینگه‌یشتن و گوئی لی راگرتنی بکات له‌جیاتی بچوو‌ک‌کردنه‌وه و سوک‌کردنی.</p> <p>۵- وا بکات ژنه‌که‌ی هه‌ست به پیزلینانی بو هه‌سته‌کان و بیرۆکه‌کانی بکات له‌جیاتی ریز لی نه‌نان.</p> <p>۶- دلتیای بکاته‌وه که‌وا گوئی لیده‌گریت و گرنگی پی‌ده‌دات له‌جیاتی پشتگوئی خستنی.</p> <p>۷- دان به هه‌سته‌کانی بنیت، وا پیشانب‌دات که تیتی ده‌گات.</p> | <p>به‌رز ده‌کاته‌وه، یان ده‌سه‌لمینیت نه‌و خۆی راسته و ژنه‌کش هه‌له‌یه.</p> <p>۵- کاتیک می‌رده‌که‌ی بچووکی ده‌کاته‌وه و به لووتبه‌رزی مامه‌له‌ی له‌گه‌لدا ده‌کات، می‌رده‌که - بلی - ژنه‌که‌ی کاتی به فی‌ژده‌دات.</p> <p>۶- کاتیک می‌رده‌که‌ی وه‌لامی داواکانی ناداته‌وه وه‌ک نه‌وه‌ی ژنه‌که‌ی هه‌ر بوونی نه‌بیت.</p> <p>۷- کاتیک می‌رده‌که‌ی بوئی ده‌سه‌لمینی که له‌سه‌ری نه‌بوو هه‌راسان بیت یان نازاری‌چیزیت، هه‌ست به پالیشتی‌ه‌که‌ی ناکات.</p> |
|---|--|

هۆکاره‌ شاراهه‌کانی مشتومر لای پیاو

| | |
|---|---|
| <p>ژنه‌که‌ چی له‌سه‌ره تا رینگه له‌م مشتومره بگریت</p> | <p>هۆکاره‌ شاراهه‌کانی مشتومر لای پیاو</p> |
| <p>۱- می‌رده‌که‌ی پتویستی به‌وه‌یه درک به قبو‌ل‌کردنی ژنه‌که‌ی بکات وه‌ک خۆی، له‌جیاتی نه‌وه‌ی ژنه‌که هه‌ولب‌دات باشی بکات.</p> | <p>۱- کاتیک ژنه‌که له‌به‌ر شتانی بچووک هه‌راسان ده‌بیت و وه‌ک شتی چنه‌بو‌سه‌یری ده‌کات، یان کاتیک له‌سه‌ر کاره‌کانی ره‌خنه‌ی لیده‌گریت.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>۲- وا بکات ههست به سه سامبوون و ریزلینانه وه بکات له جیاتی ریسواکردن.</p> | <p>۲- کاتیک ژنه که ههولده دات پیتی بلیت له سه ریته چی بکات یان نه بکات، یان کاتیک پیاوه که ههست ده کات ریزی ناگیریت.</p> |
| <p>۳- پتویسته هانی بدات، له جیاتی نه وهی وابکات ههست به دلته نگی و نانومیدی بکات.</p> | <p>۳- کاتیک ژنه که سه رزه نشتی ده کات له سه به خته وه نه بووی خۆی، وا ههست ده کات سوارچاکی خهونه کانی نه ماوه.</p> |
| <p>۴- له سه ری پتویسته وابکات ههست به ریزلینانی بکات، له جیاتی سه رزه نشتکردنی.</p> | <p>۴- کاتیک گله می له به خته وه نه بوونی خۆی ده کات له ژیان یان له وانهی کار و بهرپر سیاریتی له سه ره ، وه که نه وهی ریز بۆ نه وهی پیشکه شی کردوه داننیت.</p> |
| <p>۵- له سه ری پتویسته وا بکات متمان به خۆی بکات، ریزی ههول و کۆشه کهی که له پیناوی دهیده یه ده گریت، له جیاتی نه وهی ههست بکات نه وهی کاری به خته وه نه بوونه که یه تی.</p> | <p>۵- کاتیک تووشی دله راوکی ده بیت هه موو شتیک بۆی هه یه روو بدات، به شیوه یه که ههست ده کات وه که نه وهی متمانهی پی نه بیت .</p> |
| <p>۶- پتویستی به وه یه ههست به قبوولکردنی بکات وه که نه وهی هه یه، له جیاتی نه وهی وا ههست بکات به سه ری بالادهسته، یان پاله په ستۆی بخاته سه ر تا قسه بکات، پیاوه که ههست ده کات</p> | <p>۶- کاتیک داوای قسه ی لیده کات یان به کاریک هه لبستیت له کاتیکدا پیاوه که ههزی لی نییه به م کاره هه لبستیت، ههست به ریز لی نه نانی ده کات.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>ناتوانیت هەرگیز ژنه‌که‌ی رازی بکات.</p> <p>۷- پتووستی به‌وه‌یه هه‌ست به متمانه‌بوون و قبوولکردن بکات، له‌جیاتی ره‌تکرده‌وه یان ږقلیبوونه‌وه.</p> <p>۸- پتووستی به هه‌ستکردنه به رازی بوون، قبوولکردنی له‌لایهن ژنه‌که‌وه، له‌جیاتی نه‌وه‌ی هه‌ست به شکست بکات.</p> | <p>۷- کاتیک لئی هه‌راسان ده‌بیت به‌هۆی شتی گروتی یان کردی، هه‌سته‌کات ژنه‌که لئی تینه‌گه‌یشته‌وه، یان متمانه‌ی پێ نییه.</p> <p>۸- کاتیک ژنه‌که پیشبینی بکات پیاوه‌که لئی تیبگات چی لئی ده‌وێت و بێ نه‌وه‌ی پێی بلێت، نه‌وه‌ وا ده‌کات هه‌ست به ده‌سته‌وه‌ستان و بێ توانای بکات له‌سه‌ر تینگه‌یشتنی.</p> |
|---|---|

بۆچی له‌سه‌رمان پتووسته‌ خۆمان له‌ مشتومر لاده‌ین؟

مشتومر خۆی له‌ خۆیدا شتیکی ناتواو یان خراپ نییه، هه‌روه‌ك خوای گه‌وره ده‌فه‌مووت: ﴿وَحَدِّثْ لَهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ النحل: ۱۲۵، به‌لام زۆریه‌ی جاران مشتومر له‌گه‌ڵ ڕینگه‌گه‌لێکی جزواوچه‌وه دیت، نه‌وه‌ش که‌سانی مشتومر‌که‌ر بریندار ده‌کات. جیاوازی بۆچوون خۆی له‌ خۆیدا شتیکی خراپ نییه، به‌لام ڕینگه‌ی گوزارشتکردن له‌م جیاوازه‌ له‌وانه‌یه‌ بۆ په‌یوه‌ندیه‌که خراپ بیت و هه‌سته‌کان بریندار بکات. زۆریه‌ی جاران کاره‌که‌ش به‌م شیوه‌یه‌یه، سه‌ره‌تا ژن و می‌رد ده‌ست به‌ مشتومر ده‌که‌ن له‌سه‌ر یه‌ك شتی بچووك، به‌لام هه‌ر زوو شته‌که ده‌گوزاریته‌وه تا بیه‌تسه

مشتومرېك له مشتومرېكانيان، هەردووکیان چیان گووت، مەبەستیان چی بوو له قسەکی ...

لەوانەیه دەمەقالتی یان مشتومرېکە بەشیوێکی پێکەوت دەستی پێکردبێت، بەلام هەر زوو بە قسەیک دەگات هەستەکانی لایەنەکی تر بریندار دەکات. هەردووکیان دەست دەکەن بە پەتکردنەوەی تێروانیسی لایەنەکی تر، بۆچوونی تایبەتی خۆی سەردەخات. باشتین پێگەش بۆ چارەسەرکردنی هەر مشتومرېک ئەوێه تێروانیسی خۆمان فراوان بکەین تا تێروانیسی ئەوی تر بگرتتەخۆی، بەلام زۆر سەختە، ئەمە بێتەدی، ئەگەر مرۆڤ هەست بە پێزگرتنی ئەوی تر نەکات.

ناسان نییه لەسەر مرۆڤ لە تێگەیشتنی و لە تێروانیسی ئەوی تر بابەتی بێت. ئەم سەختییە لە نێوان دوولایەنی زۆر لێکنزیک زیاتر دەبێت. لەوکاتەێ هەندێجار ناسانە مرۆڤ بابەتی بێت لە مامەلەکردنی لەگەڵ کەسیکی نامۆ زیاتر لە کەسیکی نزیک.

ئەوێ هەستەکانی نێوان ژن و مێرد بریندار دەکات بابەتی ناکۆک و مشتومر نییه بە پادەێ ئەوێ شێوازی گوزارشتکردنە لەم ناکۆکییه. بۆ نمونە پیاو زۆربەێ جار کە درک بە تەحەددی یان پەخنە دەکات، دەستپێشخەری دەکات بێتاوان بوونی خۆی دەربخات، هەروەها دروستی هەلۆیستی خۆی یان پەفتاری بسمەلینیت، ئەگەر ئەم بەرگریکردنە لە خود لەسەر حیسابی دەرئەخستنێ هەستی خۆشەویستی و سۆزینیت بۆ ژنەکی، بێئەوێ ئەوکات پیاوێکە ناگای لە هەلۆیست یان پەفتاری خۆی بێت لەکاتی گوزارشتکردندا کە بەرگری لەخۆی دەکات. شتیکی سروشتیه ئافەرەتە کە لە بەرامبەر ئەم هەلۆیستە و ئەم زمانە بێ خۆشەویستەێ مێردەکی بۆی، یان هێرشی دەکاتە سەری، پێگری لە گوێگرتن و تێگەیشتن لە تێروانی بکات.

همروه‌ها سروشتیه پیاوه‌که، پاش نه‌وی له‌گه‌ل ژنه‌کی قسه ده‌کات به‌رنگه‌یه‌ک چاودی‌ری و سۆزی تیدا نییه، هه‌ولبدات باوه‌ری پی به‌ینیت به‌وی له‌سهریه‌تی له‌هیج شتیک هه‌راسان نه‌بیت. وا گومان ده‌بات ژنه‌که نایه‌ویت باوه‌ر به‌ تپروانیسی نه‌و به‌ینیت، یان هه‌لوسته‌که‌ی رته‌ده‌کاته‌وه، به‌لام له‌ راستیدا هه‌موو نه‌وی هه‌یه نه‌ویه ژنه‌که له‌ شیوازی گوتار و گفتوگۆکه‌ی هه‌راسانه. پیاوه‌که له‌ هه‌وته‌کانی ناخواتن له‌باره‌ی ناوه‌رۆکی گوتاره‌که‌ی به‌رده‌وام ده‌بیت بی نه‌وی ناماژه‌یه‌ک به‌شیوه یان شیوازی نه‌م گوتاره‌ بکات.

له‌به‌رامبه‌ردا، له‌وانه‌یه ئافره‌ته‌که درک به‌وه نه‌کات چۆن هه‌سته‌کانی می‌رده‌که‌ی بریندار ده‌کات له‌کاتی ده‌مه‌قالتی و مشتومر‌دا، ئافره‌ت کاتیک هه‌ست به‌ ته‌حه‌ددی یان په‌خنه ده‌کات، ناوازی ده‌نگی به‌شیوه‌یه‌کی له‌خۆوه ده‌گۆریت، گوزارشت له‌ بی متمانه‌یی یان په‌تکرده‌وه ده‌کات. نه‌م بی متمانه‌یه هه‌روه‌ک پیشتر له‌گه‌لماندا رۆیشت، له‌ زۆرتین شته‌کانه که هه‌سته‌کانی پیاو بریندار ده‌کات، به‌تایبه‌ت کاتیک نه‌م بی متمانه‌یه له‌ که‌سیکه‌وه دیت زۆر له‌ پیاوه‌که‌وه نزیکه.

له‌وانه‌یه ئافره‌ته‌که توندی مشتومر‌ه‌که زیاتر بکات، کاتیک ده‌ست به‌ قسه‌کردن ده‌کات یان گله‌یی ده‌کات له‌ هه‌سته نه‌رینه‌کانی له‌ په‌فتاری می‌رده‌که‌یدا، یان کاتیک ده‌ست به‌ خسته‌پرووی نامۆزگاری و پیشنیازه‌کانی ده‌کات بو پیاوه‌که بیته‌وه‌ی داوای نه‌وی لی بکات، به‌تایبه‌ت کاتیک نه‌م بارگه نه‌رینه‌یه له‌گه‌ل هه‌ندی واتای متمانه نه‌بوون به‌ پیاوه‌که و قبوڵنه‌کردنی داده‌بیت. شتیکی پیشینی کراوه له‌ به‌رامبه‌ر نه‌و دۆخه‌دا کاردانه‌وه‌ی پیاوه‌که پرووه ژنه‌که‌ی نه‌رینی بیت، هه‌روه‌ک پیشتر له‌گه‌لمان رۆیشت، لیره‌دا ئافره‌ت له‌وانه‌یه نه‌بینیت هه‌له‌که‌ی له‌ شیوازی قسه‌کردن و گوزارشتکردن له‌ بی متمانه‌یی له‌ پیاوه‌که‌یدا چیه‌، سه‌ری سوپه‌ه‌مینیت بۆچی پیاوه‌که هه‌راسانه مادام نه‌و ((پاستی)) ده‌لێت.

له ههنگاهه کانی پښگری کردن له پروودانی مشتومړ نهو په همدوو لایه ن درک به کاردا نهو هی نه ریتی بکمن که له نهوی تر دهرده چیت، شته که به هوی ناوهرؤکی نهو نییه که قسهی دهربارهی ده کهیت، به لکو به هوی چونه تی نه قسه کردنه په، راسته مشتومړ پیوستی به دوو کهسه تا دهست پیبکات، به لام پښگریکردن له مشتومړ به یه کهس دهست پیبده کات، کاتیک یه کیکیان درک به سروشتی نهو هی دهگزه ریت ده کات، هه ولده دات هه لویستی خوی له باره ی نهو هی نهوی تر ده یلیت بگزه ریت، ههروه ها هه ولده دات به رده وامی به درپژکردنه و هی نه م جهنگه گهرمه نه دات، هه رده وویان پرسیار له خویان بکمن، نایا به راستی وه لامی پیداو یستییه سؤزاریه کانی نهوی تری داوه ته وه، چنده به رپرسیاریتی نهو گفتوگویه هه لده گریت؟ ژن و میرد ده توانن واز له مشتومړ بهینن و پاش ماوه یه ک بوی بگه رینه وه که زور هیمن تر و نه ریتی تر و خوشه ویست ترن بۆ نهوی تر.

چۆن مشتومړ دهست پیبده کات؟

جیگهی بایه خه بزاین چۆن مشتومړ دهست پیبده کات، ههروه ها نهو قوناغانه ی پیایدا ده پروات، سروشتی جیاوازیه کانی نیوان پیوا و شافرهت له سه ره تایی مشتومړه که، به شیوه یه ک شافرهت دهست پیبکیکی هیه جیاواز تره له دهست پیبکی پیوا بۆ چوونه ناو مشتومړه که.

سه ره تایی شافرهت بۆ مشومړه که:

زۆرجار شافرهت درک به وه ناکات خوی دهست به مشتومړ ده کات کاتیک دهسته دات به ناخواتن له باره ی ههسته نه رتیه کانیدا، له جیاتی نهو هی به پرونی و به شیوه یه کی راسته وخۆ گزارشت بکات له و هی هه راسانی ده کات و تووشی دلته راوکیتری کردوه، نهو دهست ده کات به خستنه پرووی پرسیاری گالته جاری له

ناوه‌پۆکی واتای رازی نه‌بوون و قبۆل نه‌کردنی هه‌لگرتوو، له‌ نه‌نجامی نه‌وه‌دا پیاو هه‌ست به‌ په‌تکردنه‌وه یان ناپارازیبوون ده‌کات، نه‌گهر هه‌ندیک جار ئافره‌ته‌که به‌شیوه‌یه‌کی راسته‌وخۆش مه‌به‌ستی نه‌ییت.

وه‌ك غوونه‌یه‌ك له‌سه‌ر نه‌وه، نه‌گهر پیاو له‌ گه‌شتیک هه‌ندیک دره‌نگ گه‌رایه‌وه، ژنه‌که‌ی دلی پتوه ده‌ییت و هزری سه‌رقاڵ ده‌ییت، ده‌ترسیت له‌وه‌ی شتیکی به‌سه‌ر هاتبیت، به‌لام له‌جیاتی نه‌وه‌ی شتیکی پی‌ بلیت هه‌لگری نه‌م واتایانه‌ ییت و به‌شیوه‌یه‌کی راسته‌وخۆش وه‌ك بلیت: ((دلم به‌ تۆوه بوو))یان ((چه‌ز ناکه‌م له‌ چاره‌پروانیت دانیشم و هزرم پیته‌وه سه‌رقاڵ ییت)) له‌جیاتی نه‌م قسه‌ راسته‌وخۆیه ده‌بینن ئافره‌ت پرسیاری تاوانبار کردن ده‌کات وه‌ك نه‌وه‌ی بلیت ((چۆن به‌م شیوه‌یه دوا‌ده‌که‌ویت و گرنگی به‌ من ناده‌یت؟)) یان ((نایا سه‌ختبوو لات پیتم رابگه‌یه‌نیت که‌وا تۆ دوا‌ده‌که‌ویت؟)) یان ((نایا بیرت کرده‌وه من دانیشتومه و لی‌ره‌دا چاره‌پروانتم؟)).

هه‌روه‌ها ناو‌ازی ده‌نگه‌که‌ش له‌ بیرمه‌که‌ که‌وا زۆریه‌ی جاران زۆریک له‌ تاوانبارکردن یان گالته‌کردنی تیا‌یدایه‌، که‌وا وا ده‌رده‌خات ژنه‌که‌ چاره‌پروانی وه‌لامینک ناکات بۆ پرسیاره‌که‌ی، به‌لکو ده‌یه‌ویت به‌ می‌رده‌که‌ی بلیت هیچ پاساوێکی په‌سند بۆ دوا‌که‌وتنه‌که‌ی بوونی نییه‌.

کاتیک پیاو گوئی له‌م جۆره‌ پرسیارانه‌ ده‌ییت: ((چۆن به‌م شیوه‌یه دوا‌ ده‌که‌ویت و گرنگی به‌ من ناده‌یت؟)) نه‌وکات گوئی له‌ هه‌سته‌کان و دله‌پاوکییه‌کی ژنه‌که‌ی نابیت، به‌ راده‌ی نه‌وه‌ی گوئی له‌ نکۆلی کردن و ناپه‌زایی ده‌ییت له‌ په‌فتاره‌که‌یدا، ئافره‌ت درک ناکات نه‌م نکۆلی کردنه‌ چهند هه‌سته‌کانی پیاوه‌که‌ بریندار ده‌کات،

له بهرنهوه کاتیک پیاوه که ههست به هیرش و تهحه ددی دهکات، نهوه بیگومان ههلویتستیکى بهرگریکارانه وهرده گرت.

کاتیک ژنه که ههولده دات له پیاو بهرسیتتهوه بهم شتویه وا گومان دهبات دهبهویت درسیکی بداتى (فتریکات) چۆن ریزی بگریت و خوشی بویت. بهلام له راستیدا نهو شتوازه رینگه به پیاو نادات هیچ درسیکی بهسوود فتریت، بهلکو تهگه ره گهلیک له خراب لیکتیکه یشت له نیتوانیان داده نیت، وا دهکات پیاو ناره زووی که متر بیت ههول و کوشش بو نهه په یوه ندییه بدات.

نه گهر پیدایستى سۆزدارى پیاومان بیرهاتهوه له ههستکردن به قبوولکردنى ژنه کهى و رازیکردنى، درک ده کهین نهه جوړه له گفتوگۆیه چهنه کاریکه دى له ههستهکانى پیاو دهکات. ناخوشتین شت لهسر پیاو نهوهیه ژنه کهى قبوولکردن و رهزاهه ندى خۆى لى بکیشیتتهوه، لهوانهیه نافرته بههه کاریکه دى نهه نه زانیت، چونکه رادهى پتویستى پیاوه که بوى نازانیت.

لهسر زۆریه پیاوان سهخته یه کیکیان پلهى پتویستى خۆى بو قبوولکردنى ژنه کهى و رهزاهه ندى کهى رابگهیه نیت، لهوانهیه یه کیکیان ههولبدات وا پیشان بدات که پتویستى بهم رهزاهه ندى نییه، یان نه گهر به دهستى کهوت یان به دهستى نه کهوت گرنگى پى نادات.

نهو رهزاهه ندىیه پیاوه که پتویستى پتیه تى نهوهیه ژنه کهى بتوانیت هوکارى نوى بو رهفتار و کرده وهکانى داوا بکات. ههتا نه گهر کههترخهه بیت یان بهرپر سه یاریتى تهوایش ههله نه گرت، ژنى خو شهویست دهتوانیت سیفه تى باش و سوپاسکراوى تیا دا بدۆزیتتهوه.

نەوێ پەییوەندی هاوسەرگیری بەهێز دەکات لەسەرەتای هاوسەرگیری نەوێ پیاو
 ھەست بە پەزامەندی و ئاسوودەیی ژنەکی بکات، وەك نەوێ سوارچاکی خەونەکانی
 بێت. بەلام لەگەڵ پۆیشتنی کات پیاو کە خەونی ژنەکی ناھێنیتەدی، درکدەکات
 ھەست بە پەسەندکردن یان پەزامەندی پیاو کە ناکات، وەك نەوێ سوارچاکی
 خەونەکانی نەبێت کەوا پێشتر پیتی سەرسام بوو.

لە گەرنەتەری ھۆکارەکانی مشتومڕ لە نێوان ژن و مێرددا شتەکانی خوارەوێ:

۱- کاتێک ئافەرەت درک دەکات پیاو کە پێزی ھەستەکانی یان مافی خۆی لەوێ بە
 ھەر چ رێگەیەکی دەیەوێت ھەست بکات ناگرێت.

۲- کاتێک پیاو ھەست دەکات ئافەرەتە کە پێزی تێروانیی ناگرێت.

۳- کاتێک ئافەرەت رێگری لە رێگە یان شێوازی پیاو دەکات لە قسەکردن لەگەڵیدا.

وەك نمونەیک لەسەر نەوێ با سەیری زنجیرەیک پرووداوی خوارەوێ بکەین:

- پیاو کە ھەڵەیک دەکات یان لە بیردەکات بە کاریک ھەلبستیت.
- زۆر ھەستیار دەبێت پووەو پەخنە (پیاو کە لێرەدا پێویستی بە
 تێگەشتن و پالێشتی ژنە کە ھەبە).
- ئافەرەتە کە ھەولێدات گوزارشت لە ئاھمیتێکە بکات (ئافەرەتە کە
 لێرەدا پێویستی بەوێ بەکێک گوتی لێبگریت و لێی تێبگات).
- ئافەرەتە کە بە ئاوازی دەنگی قسە لەگەڵدەکات و بەدیدگاکی،
 ھەستەکانی پیاو کە بریندار دەکات بەشیوەیک ئافەرەتە کە
 کاریگەرەکی نازانیت.
- پیاو ھەست دەکات ژنەکی پێزی ناگرێت.

■ ئافرىتىگە ھەللىدەدات باۋەر بەپىاۋەگە بەيئىت كە لەسەرى بوو ھەراسان نەيىت يان ئازار بېجىئىت لەۋەى رۋىدا (ئافرىتىگە لىرەدا پىئىستى بەۋەىيە سۆزەكانى بەھەند ۋەرىگىرىت)).

■ ئافرىتىگە ھەستەدەكات رىزى ھەست و سۆزەكانى ئاگىرىت.

■ پىاۋەگە ھەللىدەدات بەرگىرى لە خۇى بىكات و پاكانەى ھەللىستى بىكات.

■ ئەۋە ھەستەكانى ئافرىتىگە زىاتر دەكات بەۋەى لىتى تىنەگەيشتۋە.

بەم شىۋەىيە مشتۋمىرەكە زىاد دەيىت.

■ ئافرىتىگە لەبارەى ھەستە نەرتىيەكانى يان ھەراسان بوۋنى لە شىتىك قسەدەكات (پىئىست نىيە بە ھۆى پىاۋەۋە يىت).

■ پىاۋەگە ھەللىدەدات شىبىكاتەۋە بۆچى لەسەر ئافرىتىگە پىئىستە ھەراسان نەيىت (ئافرىتىگە پىئىستى بەۋەىيە كەسىك گۆى لى رابگىرىت و، رىزى ھەستەكانى بگىرىت).

■ ئافرىتىگە ھەست دەكات رىزى ھەستەكانى ئاگىرىت، ھەروەھا لىشى تىناگەن.

■ ھەراسانى و ئازارى ئافرىتىگە زىاتر دەيىت.

■ بەشىۋەىيەكى رەخنە ئامىز قسە لەگەل پىاۋەكەى دەكات (نەگەر مەبەستىشى نەيىت سەرزەنشتى پىاۋەگە بىكات).

■ پىاۋەگە ھەراسان دەيىت، پىئىبىنى پۆزى لى دەكات.

■ ھەراسانى ژنەكە زىاتر دەيىت و دلىادەيىتەۋە بەۋەى پىاۋەكەى لىتى تىناگات.

بەم شىۋەىيە مشتۋمىر زىاتر دەيىت.

داواى لىتوردنکردن:

ئەوئى سەئىرى زىچىرەئى ئەم رۇوداوانە بىكات درى بەو دەكات يەكىتىيان دەئىتوانى
هەندىك بوەستىت و بىر لە شتەكە بىكاتەو، و، هەولبەدات لە هەلۆستى ئەوئى تر
بىكات، هەروەها يەكىتىيان دەئىتوانى لە ئەوئى تر بىكات و پىئى بلىت: ((داواى
لىتوردن دەكەم ئەگەر وام كرديتت هەست بەم هەراسانىيە بىكەت)) هەندىكجار
سەختە لەسەر مەوژ داواى لىتوردن بىكات، ئەوكات يەكىتىيان دەتوانىت بلىت: ((من
داواى لىتوردن دەكەم لەبەر هەراسانبونت بەم شىوئە)). راستە ئەو داواى لىتوردن
نىيە لەبارەئى شتىكەو قەسكەر كرديتتى، بەلكو دەستەواژەكە پىئى گوزارشت
لەوئى لە دەروونى داوئەكات كە گرنكى بە هەستەكانى لایەنەكى تر دەدات.

زۆرئەئى جار زۆر سەختە پىاو داواى لىتوردن بىكات، چوئەكە دەستەواژەئى داواى لىت
بوردن كردن شتىكى باو (ئاساى) نىيە لای زۆرىك لە پىاوان، چوئەكە داواى لىتوردن
كردن لایان عادەتەن لەبارەئى كارتىكى گەورەوئەكەوا كرديوئانە، لەوكاتەئى لە زمانى
ئافرەت وشەكانى داواى لىتوردن كردن ئامازەئە بۆ چاودىرئىكردى لایەنەكەئى تر،
شتىكى پىئوىست نىيە داواى لىتوردن كردن هەر تەنھا لەبارەئى هەلەئەكەو بىت
كەستىك كرديتتى، لەگەل ئەوئى ئەگەر پىاو بتوانىت رەهئان لەسەر ئەم جۆرە داواى
لىتوردنە بىكات، ئەوكات دەتوانىت زۆر بەدەست بەئىتت، بەشىوئەكە ئافرەتەكە
دلىا دەبىت پىاوئەكە لە هەست و سۆزەكانى دەگات.

چۆن ژن و مېرد گوزارشت له ناکۆکييه کانيان ده کمن بهيې مشتومر؟

زۆريې جار سهخته لهسر خهلك ناخوتن لهباردي ههسته كان و ناکۆکييه کانيان بکمن له گهل نهواني تر بي نهوي بچنه ناو مشتومرپوه، بههوي نهوي زۆريه يان نمونه يه کي کرداري و پيشه ننگه لتي کيان نه بينيوه و له گهل نه ژيان تا هه مړو نه ويان لي فېرېن. زۆريه ي باوکان و دايکان يان مشتومريان نه کردووه، يان کاتيک مشتومر ده کمن شته که له ژير دهستان دهرده چيت و به ململاني کوتايي ديت، نهوه زۆرتړه.

ههولده دين سهيري ليستي خواره وه بکهيت تا ههنديک ههلويتست بينين که تيايدا ژن و مېرد دهچنه مشتومرپوه، تا چۆنيه تي کاردانه وي جياواز بو خولادان له مشتومر فېرېين.

۱- گهرانه وي بو مال له کاتيکي درهنگ:

- پرسياړي ليکوليسنه وي ژنه که: ((چۆن وا دوا ده که ويت؟)) يان ((بوچي په يوه نديت نه کرد و پيم رابگه يه نيت دوا ده که ويت؟)).
- پياوه که قسه کهي وا تيده گات: ((هوکاريکي پوون بو دوا که و تنه کهت بسووني نييه. تو که سيکي بهر پرسيار نيت. من هه رگيز بهم شيويه دوانا که وم، من له تو باشترم)).
- پياوه که ههولده دات ههلويتسه کهي پوون بکاته وه: ((ريگه که قهره بالغ بو به نوتومبيله کان)) يان ((ههنديک جار شتانيکت له بهر دم پووده دات له ژياندا پيشينيت نه کردووه)).
- نافرته که بهم شيويه له قسه کهي ده گات: ((پتويسته هه راسانم نه کهيت، هوکاريکي پوونم هه يه بو دوا که و تنه کهم)) يان ((کاره کهم له تو و له خيژان گرنگتره)).

- ژنه که دهیتوانی زیاتر ږیزی گرتبایه: ((من ههژناکهه چاوه پروانت بکهه کاتیک دوا ده که ویت، ههژم سه رقال ده بیت. چهند به خه وه دهه به کهه جارنکی تر دوا که ویت په یوه ندی بکهه و پیم رابگه یه نیت)).
- پیاوه که ده توانیت به باشی ږیزی ههسته کانی ژنه که ی بگرتیت: ((دوا که ویم، داوای لیجوردن ده کهه، چونکه هه راسام کردیت)) یان ده توانیت به ته نها گویتبگرتیت بی کومیتت دان یان هه ولی پاکانه هیتاوه یان لیکدانه وه بدات.

۲- کاتیک پیاوله بیرده کات کاریک شه نجام بدات:

- پرسپاری لیکولینه وه یی ژنه که: ((چون نه وهت له بیر کرد؟)) یان ((تو بیرده وام نه وهی لیت داوا ده کهه له بیرده کهه یت)).
- پیاوه که وا له قسه که ی ده گات: ((به راستی بو که مژده یت، هه رگیز ناتوانم پشتت پیبیهستم)) یان ((تو گرنگی به من ناده یت)).
- پیاوه که هه ولده دات هه لویسته که ی شیبکاته وه: ((من زور سه رقال بروم و شته کهه بیر نه که و ته وه)) یان ((شته ناسایه که که وهه مه که)).
- ژنه که وا له قسه ی پیاوه که ده گات: ((پتویسته هه راسان نه بیت یان دلت بهو شته هیچ و پووجه وه نه بیت)) یان ((زیاتر تیگه یشتوویه)).
- ژنه که دهیتوانی زیاتر ږیزی پیاوه که ی گرتبایه: ((من نازار ده چیژم کاتیک نه وه له بیرده کهه یت)) یان ((زور دلخوش دهه به کهه نه وهه بو به نیت...)).
- پیاوه که ده توانیت به باشی ږیز له ههسته کانی ژنه که ی بگرتیت: ((بسوره له بیرم کرد، نایا تو زور هه راسانیت؟)) پاشان بواری پیده دات بی چیران قسه له باره ی ههسته کانی بکات.

۳- کاتېنك پياو له نهشكموتهكې دېته دهرهوه:

- پرسيارى ليكولېنهوې ژنهكه: ((چۆن ده توانيت به دهنكى منوره نه يديت و، سۆز ساردبيت)) يان ((تۆ بېدهنگ ده بيت و هيچ شتيكم پېناليتيت لهوې هزرى سرفالكردويت)).
- پياوهكه وا له قسهكې ده گات: ((هيچ هۆكاريك نيه پاكانهى بېدهنگى و دووركهوتنهوهت له من بهم شيويه بكات)) يان ((تۆ له گهل من بى بهزديت و منت خۆش ناويت)).
- پياوهكه ههولدهدات ههلويتى خۆى شييكاتهوه: ((من پتويستم بهويه به تهنها بم بۆ ههنديك كات)) يان ((نهم هه موو قسهيه بۆ، خۆ من تهنها دوو رۆژه رويشتووم)).
- ژنهكه بهم شيويه له قسهكې ده گات: ((پتويسته هه راسان نه بيت لهم جۆره كار ههچ و پوچه)) يان ((تۆ بهردهوام پرسيارم لى دهكهيت)).
- ژنهكه دهيتوانى زياتر ريزى پياوهكهى گرتبايه: ((من ده زانم تۆ پتويست بهويه ههنديك كات به تهنها بيت، بهلام نهوه تا نيتستاش نازارم ده دات)) يان ((رېنگرى ناكهم لهوې برۆيت، بهلام من ده مهويت بزانم ههست بهچى دهكهيت)).
- پياوهكه ده توانيت به باشى ريزى ههستهكانى ژنهكه بگريت: ((ده زانم تۆ هه زناكهيت ليت دووريكه ومهوه، من ريزى نهوه ده گرم)) يان بانگى بكات بۆ دانيشتن و ناخواتن كردن له بارهى شتهكه و، ههولېدات گوئى ليتبگريت.
- زۆر گرنگه نهوه بزانيت هه موو ههلويتستهكانى رابردوو كهوا بهسهر پياوهكه جېبه جېده بيت به ههمان شيوهش بهسهر نافره تهكه جېبه جى ده بيت.

بى مەنەت ئەمبۈن لە سۆز و بەزەبى:

ھېچ ھاسەلەرگىرىيەك نىيە كاتىكى ناخۇش يان سەختى تىندانەيىت بەھۆيى گىرغە
جۆراوجۆرەكانى ژيانەو، ۋەك گىرغەكانى مىندالان يان كار يان پارە يان نەخۇشى يان
ھەتا مەندووبوونىش. گىرگە لەم كاتە سەختانە ژن و مىرد ھەولبەدەن پارىزگارى
لەسەر گىتوگۆ بىكەن بە زىمانىكى خۇشەويست و ئاۋرۇلپىدانەو. ھەروەھا دەيىت
پارىزگارى لە ھەلۋىستى نەرتىنى و باش بىكرىت پوۋو لايەنەكەي تر.

گومانى تىدانىيە راھاتنى ژن و مىرد لەسەر گىتوگۆي نەرتىنى لە كاتى ناكۆكى
بىچووك بۆي ھەيە لەسەر ئەم جۆرە گىتوگۆيانە رابەيتىت كاتىك پوۋسەپوۋى گىرغە و
ناكۆكى گەرەدا دەبنەو.

لەگەل ئەوئەشدا، دەيىت مەۋژ - جا پىياو يىت يان ئافرەت - ئەوئەي لە بىريىت كە
مەۋژى كامىل نىيە، دەيىت ھەلۋىستى لاۋاز يان دەستەۋەستاۋ بوۋنى ھەيىت.
لەبەرئەوئە بۆ ژن و مىرد جىگەي سوۋدە كاتىك كاروبار لە نىوانيان ھىمەنە لەسەر
ھەندىك وشە رىكەبەكون كەوا ھەزىيان لىيە گۆيان لى يىت يان ھەزىيانەن گۆيان لى
يىت لە لايەنەكەي تر. ھەروەھا دەتوانن لەسەر رىگەبەكى دىيارىكراۋ بۆ مامەلەكەردن
رىكەبەكون كاتىك يەككىيان يان ھەردووكيان لە ھالەتى ھەراسان يان توۋرەيى دان.
بۆ نمۇنە لەۋانەيە لەسەر ئەو رىكەبەكون ژنەكە مىردەكەي بەجىيەيلىت كاتىك لە
ھالەتى توۋرەيى يان ھەراسان دايىت بىروات بە كارتىك ھەلۋىستىت، ھەروەھا پىرسارى
لە ھۆكارەكەي نەكات تا ھىمەن دەيىتەو، كاتىك مىردەكە دەستپىشخەرى نەكات
ژنەكە لە كاتى گونجاۋ شەكەي پىراپگەيەيىت.

لە رىگە زۆر كارايەكان لە خۆلادان لە مشتومىر و مىلەلانى، كاتىك يەككىيان
ھەست دەكات پەشەبايەك چى نەماۋە ھەلۋىكات، ئەم لايەنە ھەلۋىكات سەرى خۆي

نزم بکاتهوه و خۆی تووشی ره شه بایه که نه کات تا ته واوده بیت و به سه لامه تی ده رواه. نهوه باشتره له وهی پرو به پرو به ره و پروی بیته وه.

خه لک ههیه خۆشه ویستی تیکه ل ده کات که وا هیچ ریک کار تکی نییه ریکی بجات، وا گو مان ده بات خۆشه ویستی نه وهیه مرۆڤ ئالاییز (صریحا) و دلسۆز بیت و هه موو نه وهی به ده روونی دادیت بیلتیت بیته وهی ره چاوی ههسته کان و دۆخه کانی لایه نه که ی تر بکات!

هه ره وه ها له رینگه سه رکه وتروه کان له خۆلادان له مشتومر نه وهیه هه ریه که له ژن و میترد هه ولبدن پیداو یستیه کان و ههسته کانی نه وهی تر به سه ریکاته وه، پاشان هه ولبدات وه لآمی نهم پیداو یست و هه ستانه بداته وه، ته نانه ت نه گه ر لایه نه که ی تر داواشی نه کرد بیت.

نامه کانی بابته سه خته کان به بی مشتومر:

شتیککی ناسان نییه کاتیک مرۆڤ له حاله تی توو ره یی یان هه راسان دایه به زمانیککی خۆشه ویستی قسه له گه ل لایه نه که ی تر بکات، که سی توو ره به شینویه کی کاتی ههستی چاودیری و خۆشه ویستی و متمانه له دهسته دات، له به ر شه وه هه ر ناخاوتنیک له م هه لویسته دا له وانه یه بۆ مشتومر و مله لانن بگۆریت. زۆریه ی خه لک نازانن چۆن قسه بکه ن یان گفتوگۆ بکه ن کاتیک له حاله تی توو ره یی دانه.

هه لیه کی باو هه یه هه ر یه که له پیاو و ئافره ت تیی ده که ون نه وهش هه لویسته که ئالۆز تر ده کات و، سه ر ده کیشیت بۆ ناکۆکی. له و هه لانه، ئافره ت که له حاله تی توو ره یی دایه ئاره زووی سه رزه نشتر کردنی پیاو ده کات و واده کات له سه ر ره فتار و هه لسه رکه وته کانیدا هه ست به تاوان بکات. له جیات ی نه وهی گریمانه بکات میترده که ی

ههول و كۆشى خۆى بۆ چاككردىن ههلوئىسته كه ده دات نهوه خراپترين گرمانه ده گریت و، ده ست به پرخنه گرتنى پياوه كه ده كات، نافره ته كه ناتوانىت له سهر گوتارىك بالاده ست بىت شتىكى له قبول كردن و متمانه و پزىلتنانى پياوى تىدابىت. زۆربهى جاران نافره ته كه درك به رادهى نه رىنى خۆى له گفتوگۆى له گهلا پياوه كهى ناكات، ههروه ها درك به رادهى كارىگه رى نه رىنى وشه كانىشى له سهر پياوه كه ناكات.

ههروه ها له ههله باوه كان لای پياو كاتىك كه تووڤه ده بىت زۆر په خنه له نافره ت و ههسته كانى ده گریت، له جياتى نه وهى بىرى بىته وه ژنه كهى نه رم و نىان و زۆر ههستىاره، گرنگى به پىدا وىستى و ههسته كانى نادات، وادىاره په خنهى لىده گریت و به زه بى پى نایه ته وه، به زمانى خو شه وىستى و پزوه قسه ناكات.

له م جوړه ههلوئىستانه له توڤه بى و كاردانه وه له وانه بیه قسهى راسته وخو سوودى نه بىت، وا باشته ژن و مىرد بۆ رىگهى تر بچىن گوزارشت له ههسته كانىان له ههلوئىسته سه خته كان بكهن. له م رىگه يانه ش نووسىنى نامه كانه، به شىويه ك يه كىك نامه بۆ نه وى تر ده نووسىت و ههلوئىست و ههسته كانى خۆى تىادا باس ده كات.

نووسىنى نامه رىگه بۆ چهند شتىك خو ش ده كات له وانه:

۱- گوزارشت كردنىكى نازاد له ههسته كاندا.

۲- ههلىك كه نامه نووس سىرى وشه كان و ههسته كانى بكات به پاشكاوانه

۳- شهرم نه كردن له چۆنیه تى پىشوازی كردنى نه وى تر بۆ نه م وشه و ههستانه.

۴- ههلىك كه بۆ گوزارشت كردن بى نه وهى لایه نه كهى تر بت پچرىنىت.

۵- ههلبژاردنى نه و وشانهى مروۆ ده بیه وىت.

۶- کاتیکى باش بۆ ھىمنکردنەوہى ھەست و سۆزەکان.

۷- نووسەر ورددەبیتەوہ لە سروشتى سۆزەکەى لە ئەوى تردا.

۸- نووسەر باسى پىداوئىستىيەکانى خۆى دەکات کە لە ئەوى تر داوا دەکات، و بەخۆى پىتى دەناسىنئیت.

شتیکى پتوئىست نىيە نامەکە بۆ ئەوى تر بنیئت، لەوانەىيە ئەوہى نامەکەى نووسەر پتوئىستىيەک نەبىئت بۆ رەوانکردنى، پاش ئەوہى بارگەى توورپەى و ھەستە نەرتىيەکى لە نامەکە بەتال کردوہ، لەوانەىيە بەوہ وازىھىئت و نامەکە بىچىتەوہ (فرىدات). يان وادەبىئىت نامەکە لەگەل لایەنەکەى تر بخوئىتەوہ تا بگەنە ھەلۆئىستىکى ديار. لىرەدا گرنگە نەگەر ھەلۆکى بىنيوہ گوزارشت لە ھەستەکانى بکات بۆ ئەوہى نازارى لایەنەکەى تر بدات، ھەلەکە بۆ تىروانىن و بىرکردنەوہ لە شتەکە بە ھىمنى بقوزتەوہ.

نمونه يەك لە نامەکانى ھەندىك ژن و مێرد:

((خۆشەويستم تارىق

من نازار دەچىژم و توورپەم، چونکە تۆ لە بىر دەکەيت کەلۆپەلانىک بکريت کە ماوہى چەند ھەفتەيەک داوام لىکردووئیت. ھەست دەکەم قورپاسى ماڵ مەموو لەسەرشانى منە، تۆ لە کاروبارەکانى منداڵان و ماڵ يارمەتيم نادەيت، ناتوام پشت پىبەستم.

ھەلۋە دەم پۈزۈشت بۆ بەيئەمەۋە لەسەر يارمەتى نەدانم، بەلام مەن پۈزۈشتىكى
باۋەپىتىكراوم نەدۆزىمەۋە، لەگەل زانىنم بەۋەى كار و سەرقالىت زۆرە. كارويارەكانى
مال لەپىشتەرە لەو شتە زۆرانەى تۆ دەيكەيت.

مەن تۆم خۇشەدەۋىت و پىزىت دەگرم، ھەرۋەھا دەزانم تۆش مەنت خۇشەدەۋىت، بەھۋى
كارەكەتەۋە زۆر ماندوو دەيىت. دەزانم پەرۋشى مەن و مەندالەكانىت، ھەرۋەھا تۆ
پەنجەدەيت تا پۇزىمان پەيەيكەيت.

دەمەۋىت پەيمانم پىئەدەيت دەستى يارمەتىم بۆ درىزىكەيت لە ھەندىك كا.وبارى
مال يان مەندالان.

خۇشەۋىستت لەيلا)).

((خۇشەۋىستت ھىند

مەن توۋرەم و نازار دەچىزىم، چۈنكە تۆ بە ۋشانىك قسەم لەگەلدا دەكەيت ھەزناكەم
گۈيىگرم، كاتىك گىفتوگۇ دەكەين تۆ خراپ لىم تىدەگەيت. ئەۋەى ھەراسانم دەكات
ئەۋەيە كاتىك لەگەل يەك قسە دەكەين تۆ دەنگت بەرز دەكەيتەۋە، بە زۆر شت
تاۋانبارم دەكەيت، سەرزەنشتم دەكەيت.

مەن نازار دەچىزىم، چۈنكە نىمە ماۋەى كۆتايى زۆر مشتومر دەكەين. ھەرچارەى
ھەلۋەدەين گىفتوگۇ بەكەين كارەكە بە مشتومر و ناكۆكى كۆتايى دىت، دلتەنگم كە
گىفتوگۇيەكەمان بەم شىۋەيە لى دىت. دەمەۋىت گوزارشت لە ھەستەكانم بەكم، بەلام
مەن دەترسم ھەراسانت بەكم، بەتايىبەت كاتىك لە ھالەتى توۋرەيىدا دەيىت.

گومانى تېدانىيە منىش بە وشەكاتم برىندارم كرديت كاتىك مشتومرمانكرد، من
لەمە داواى لىبوردن دەكەم.

من زۆرم خۆشدهوئيت، بەها بۆ پلەويايەت دادەنم لە ژياندا، ھەروەھا دەزانم چۆن
من تۆم خۆشدهوئيت بە ھەمان شێوە تۆش منت خۆشدهوئيت، دەمەوئيت ھەموو
يارمەتى و پالېشتىيەكت پېشكەش بکەم، بەلام من دەمەوئيت يارمەتيم بەدەيت
لەسر ھىنانەدى ئەوھى ھەزم لىيەتى.

ھىواخوازم گويم لى يىت تۆ ھەز دەكەيت يارمەتيم بەدەيت.

مىژدە خۆشەويستەكەت جەلال)).

نامەكە دەكرىت زۆر كورت بىت. نمونەى ئەو:

((خۆشەويستم سەعيد

من توورەم، چونكە تۆ لە شەودا درەنگ دەيتەو

من دلتنەنگم، چونكە تۆ لەبىرم دەكەيت

نازار دەچيژم، چونكە تۆ گرنەگى بە من نادەيت

داواى لىبوردن دەكەم، چونكە ناتوانم بە خىرايى لىت ببۆرم

خۆشم دەوئيت و لەسر درەنگ كەوتنەكەت لىت دەبۆرم، دەزانم تۆ منت
خۆشدهوئيت

سوپاس بۆ ھەولەكەت لە درەنگ نەكەوتنت لىم

خۆشەويستت عائىشە)).

ئەو كەسى نامەكە وەردەگىرىت دەتوانىتت ئەگەر ويستى وەلامىك بنووسىت لەسەر
ئەم نامەيە. لە وەلامەكەيدا بە (عىن الاعتبار) خالەكانى خوارەو وەريگىرىت:

- سوپاسى لايەنەكەى تر بىكات لەسەر نامەكەى.

- ئەوئى تىي گەيشتووە لە نامەكە بەشپوئەكەى ئەرئىنى پوختى بىكاتەو.

- داواى لىبوردن بىكات لەوئى لەلایەن ئەوئە بوو و گىرىتەكەى زىادكردووە، دركى
نەدەكرد كە ئەو ھۆكارى گىرىتەكە بىت.

■ وشەگەلىك بنووسىت، بەلگە بىت لەسەر رىزگىرىنى لايەنەكەى تر.

■ باسى ئەو بىكات كە لە لايەنەكەى تى دەوئىت.

■ بنووسىت ئەو چەند ئەوئى تى خۆشەدەوئىت و رىزى دەگىرىت.

ئەوئى ھەز ناكات نامە بنووسىت، دەتوانىتت لە قسە بوەستىت و لە ھەزى خۆى بە
خەيال وەردەكارى ئەوئى پرووئىداو بەيىنئەو، ھەرئەھا سىروشتى ھەلوئىست و
ھەستەكانى بى ئەوئى يەك وشەش بلىت. مرؤۇ تىبىنى دەكات پاش ئەم كارە چۆن
ھەستەكانى بەخىرايى ھىم دەبىتەو.

كاتىك ھەستەكان دەبنە ھۆكارىك بۆ مشتومپ:

ئەوئى دەتوانىتت رىزگىرى لە مشتومپ بىكات ئەوئە ژن و مىرد سىروشتى ھەست و
سۆزەكانى ئەوئى تر و دەلالەتەكانى ھەم سۆزانە تىبىگات، ھەرئەك زانراو لە
جىوازىيەكانى نىوان ژن و مىرد، ھەر يەكەيان رىگەيەكەى تايىبەتيان ھەيە بۆ
گوزارشتكردن لە ھەستەكانىيان، لەوانەيە يەكەتيان سۆزىكى دىارىكراو بەدىاربىجات،

بهلام تا سۆزی نهوی تر بشاریتتهوه که جیاوازتره له هی خۆی. ههر یه که له پیار و نافرته بهم کاره ههڵدهستیت بهشیوهیهکی ناناگایی بێ نهوی ناگایی لێ ههبیته. نهوی نهم سروشته نازانیت لهوانه له تینگه یشتنی ههستهکانی نهوی تر ههله بکات.

وهك نمونه لهسهر نهوه با سهیری ڕینگهکانی خوارهوه بکهین کهوا ههریه که له ژن و میژد تیایدا ههست و سۆزه راستهقینه کهیان دهشارنهوه:

| چۆن پیاو سۆزی راستهقینه ی خۆی دهشاریتتهوه | چۆن نافرته سۆزه راستهقینه که ی خۆی دهشاریتتهوه |
|--|--|
| پیار توو دهبیته تا خۆی له به دهرخستنی دلتهنگیه که یان ههست به تاوانکردن یان دلهراکۆ و ترس لادات. | نافرته درودلدهبیته تا خۆی له به دهرخستنی توو بهی یان ناو میژدی یان ههست به تاوانکردن یان ترس لادات. |
| لهوانیه وادیاریته پیاو گرنگی پینه ده ر بیته، تا ههستی زۆری به توو بهبونه که ی بشاریتتهوه. | لهوانیه وادیاریته نافرته شپهزه بیته، تا ههستی راستهقینه ی خۆی به توو بهی یان ههراسانبوون یان ناو میژدی بشاریتتهوه. |
| لهوانیه پیاو گلهیی بکات بهوی زۆلمی لیکراوه یان دهستدریژی کراوه تهسهر، تا ههست به نازارکردن بشاریتتهوه. | لهوانیه نافرته که گلهیی بکات بهوی ناسروده نییه، تا ههست به توو بهبون یان دلتهنگی یان پهشیمانی بشاریتتهوه. |
| لهوانیه پیاو ههست به توو بهی یان متمانه بهخوون بکات، تا ههست به | لهوانیه نافرته ترس و گرمان به دیاربخت، تا ههست به توو بهی یان |

| | |
|--|---|
| ترس و دلەراوکی بشارتەوه. | دلتهنگی یان نازاری دەروونی بشارتەوه. |
| لهوانهیه پیاو ههستی شهرم به دیاربخت، تا ههست به توو پهیی و دلتهنگی بشارتەوه. | لهوانهیه ئافرهت ههستی دلتهنگی و خهم به دیاربخت، تا ههست به ترس یان توو پهیی بشارتەوه. |
| لهوانهیه پیاو توو په و دوژمنکارانه بیت، تا ههست به ترس و پارایی بشارتەوه. | لهوانهیه ئافرهت سۆزی خۆشهویستی و لیبۆردهیی به دیاربخت، تا ههست به نازاری دەروونی یان توو پهیی بشارتەوه. |
| لهوانهیه وا دیاریت پیاو زۆر متمانهی به خۆی بیت، تا ههست به پارایی و کهمی توانست بشارتەوه. | لهوانهیه وا دیاریت ئافرهت له پهری به خهوهری داییت، تا ههست به دلتهنگی یان ناو میدی بشارتەوه. |
| لهوانهیه پیاو سۆزی هێمنی و ناشتیخواز به کار بهیتیت تا ههست به توو پهیی و دلتهنگی بشارتەوه. | لهوانهیه ئافرهت گهشبینییهکی زۆر به کار بهیتیت، تا ههست به توو پهیی یان دلتهنگی یان بی هیوایی بشارتەوه. |

بهشی سازدهیم

چۆنیتهی بریاردان

﴿عَنْ رَاحِي مَتْنَهَا وَكَتَابُهَا﴾ البقرة: ۲۳۳

تا ئیستا ږنگه‌کانی گونگرتن و قسه‌کردغان بینوه له پیناو یارمه‌تیدانی ژن و میرد له‌سەر گه‌شه‌کردنی زانین و ټیگه‌یشتن له نیتوانیاندا. لسم به‌شه‌دا هه‌ولنده‌ده‌ین کرده‌ی گونگرتن و قسه‌کردن ته‌واویکه‌ین به ناخاوتن له‌باره‌ی چۆنیته‌ی بریاردان، پاش نه‌وی هه‌ردوو لایه‌ن له هه‌لویست و جیاوازیه‌کانی یه‌کتر ټیگه‌یشتن. جا چۆن ژن و میرد به ږیککه‌وتنیک ده‌گه‌ن بۆ چاره‌سه‌رکردنی بابه‌تیک که تیروانینیان له‌باره‌یه‌وه جیاوازه؟ بۆ غه‌ونه له‌وانه‌یه یه‌کیکیان هه‌زیکات باوکی له‌گه‌لیان نیشته‌جی بیت، له‌وکاته‌ی نه‌وی تر سه‌ختی له‌قبوولکردنی نه‌وه ده‌یینیت. یان یه‌کیکیان هه‌ز ده‌کات ږیک پاره قه‌رز بکات بۆ کړینی پتویستییه‌ک، له‌وکاته‌ی نه‌وی تر هه‌زناکات قه‌رزبان له‌سەر که‌له‌که بیت. زۆر هه‌لویستی پۆژانه که‌وا ژن و میرد جیاواز ده‌بن له‌باره‌یه‌وه، با سه‌یری کرده‌ی بریاردانیک گونجاو بکه‌ین بۆ نه‌م هه‌لویستانه.

یه‌که‌م منداڵ و گۆڤانکاریه‌کانی ژبان:

نور له‌گه‌ل میرده‌که‌ی مه‌جموود تامه‌زروویوون بۆ له‌دایکبوونی منداڵی یه‌که‌میان، له‌ویه‌ری به‌خته‌وه‌ری دابوون. به‌لام نه‌وان ده‌یان زانی منداڵبوون هه‌ندیک گۆڤانکاری ږیشه‌یی له‌گه‌ل خۆیدا بۆ ژانیان ده‌یینیت. له‌به‌رنه‌وه بریاراندا کاتیک بۆ دانیشتن و قسه‌کردن و ټیگه‌یشتنی هه‌ردووکیان بۆ هه‌لویستی نه‌وی تر دیاری بکه‌ن.

زۆرۈك لە خەلك ھەن درك بە سوودی دانىشتن بۆ قسە كردن و ئالوگۈز كەردنى بۆچوون و تىگەشتىنى ھەر لايەك لە لايەنەى دووھم ناكەن، بەتايىبەت كاتىك گىرتىكى كىردارى ھەيە، بەلكو ئەو بە كات بەفېقەدانى دادەنەن. بەلام نور و مەحمود ئاگاسى و دانايان ھەبوو، ئەو ھەش پالى پىئەنان بۆ قسە كردن و گۆيگرتن لە يەكتى. لەوانەيە خەلك زۆر لايەنى گىرنگ پىشتگوى بھەن و بەسەرىدا تىپەن و ئاگاسى خۇيانى پى نادەن تەنھا رىكخستىنى كاروبارى ((كىردارى)) نەيىت وەك چاودىرى ماددى بۆ مىندالەكە لە خواردن و خواردنەو و جلوبەرگ.

ھەريەكە لە نور و مەحمود دانىشتن بۆ قسە كردن و گۆيگرتىان لەسەرەتادا وايان دەزانى سەختە، بەلام پاش بەردەوامبوون لە قسە كردن بۆيان دەرگەوت كە تىروانىيان بۆ شتەكە چەند جياوازيوون، ھەروەھا چەند بابەتگەلى زۆر ھەيە سوودی ھەيە ئاخاوتنى لەبارەيەو بەكەن. بۆ نمونە مەحمود دوودل بوو لە پلەى گۆرىنى رىگەى ژيانيان بە ھۆى لە دايكبوونى مىندالكى نوئ، ئەگەر لەسەر يەكتىيان پىتويست بىت واز لە كار كەردن لەدەرەوئى مال بەيىت، ئەو مەحمود بەشەوئەكى لەخۆرا وئى دانا دەيىت ژنەكەى نور بىت، چونكە بىرى كەردەو نافرەت لەسەر چاودىرى كەردنى مىندالى بچووك توانادارتەن، چونكە كارى ژنەكە لە كارى پياوئەكە نەرم ترە. ھەروەھا وئى دانا لەوانەيە كارەكەشى لەدەست بەدات ئەگەر بەتەواوئەتى خۆى بۆ يەكلەى نەكەتەو ھەروەك خاوەن كار لىنى چاوەروانى دەكرد. ھەروەھا مەحمود ھەستى بە دلەپاوكى كەرد لە چۆنەتى رىكخستىنى كاروبارى دارايى بە دەخلىكى كەمتر لە پابىرودودا كاتىك ژنەكە واز لەكارەكەى خۆى دەيىت. ھەزىشى دەكرد لە چوونەدەرەو لەمال بۆ پياسە يان سەردانى دانەپىن.

نورىش ھەزى نەدەكەرد بۆ ماوئەيەكى درىژ واز لەكارى خۆى بەيىت پاش مىندالبوون، ھەزى دەكەرد بەيەكەو بىر لە بابەتى كار بەكەنەو، چونكە دەيىست

مه حوود له گه ليدا به رۆلتیکی بنه پرتی له پوره درده کردنی مندا له که هه لستیت، نه ک هه ر تنها یارمه تیده رتی بیت له و کاته ی له رۆلی باو کایه تی خۆی نا ناماده بیت. نور گوئی لی ببوو چاود تیر کردنی مندا ل پتو یستی به کاتیکی زۆر هه یه، مه حموودیش به هۆی شه وه وه وا هه ست بکات نور پشتگوئی خستوه، چاود تیری ژنه که ی بۆ نایه ت. ههروه ها نوریش هه زی نه ده کرد پاش مندا ل بوون له چوونه ده ر له ما ل بۆ پیاسه یان سه ردانی کومه لایه تی بوه ست. دوو دلیش نه بوو له بیرۆکه ی ژیان به ده خلیکی ماددی که متر له رابردوو به هۆی گو پینی بارودۆخه که.

کامه بابته یه که هه ر پتو یستی به چاره سه ره؟

له م غموونه ده ا بینمان چه ند بابته تیکی گرنگ و تر سناک به سه رماندا رۆشیت، وه ک چاود تیر کردنی مندا ل، کار یان پیسه، ناستی ژیان، سروشتی په یوه ندی ژن و میتر د له گه ل یه کتر دا، بابته گه لی تر که په یوه سه ته به زیاد بوونی ژماره ی تاکه کانی خیزان.

له رینگه ی واقیعه وه بینراوه مندا ل بوون و شه وه شی له گه لی دیت له گۆرانکار یه کان له وانه یه له هه ندیک خیزاندا فاکته رتیکی به هیز که ری په یوه ندی هاوسه رگیری و به یه که به ستانه وه ی خیزانی بیت، به لām له وانه یه له خیزانی تر فاکته رتیکی لاواز که ر و تیکده ری نه م په یوه ندیه بیت. له وانه یه ببینیت چۆن هه ندیک ژن و میتر د شه یان پی باشتره قسه کردن یان ناخاوتن تیکی قوول له م هه موو بابته تانه نه که ن، هیواییان وایه سزای توندی لی به ره هه م نایه ت، له وانه یه شتیک روویدات به بیرییان نه هات بیت شه وه په یوه ندی هاوسه رگیریان لاواز ده بیت و به هۆی شه م هه موو پاله په ستۆیان وه هه لده وه شه تته وه. شته که پتو یستی به هه ندیک نازایه تی هه بوو لای نور و مه حموود تا له سه ر دانیشتن و قسه کردن له گه ل یه کتر دا له باره ی خه مه کانیان به روون و ناشکرایی له م بابته تانه رینگه کهن.

مه محمود و نور لهوانه بوون كهوا هه نديك راهيتانيان وه رگرتبوو له سهر به كار هيتاني
رنگه ي ناوينه له گوښگرتن و ناخاوتندا، له بهرنه وه ههردووكيان توانيسان تيروانيني
خزيان به سپارده و به رووني شيبكه نه وه، ههروه ها ههردووكيان ههست بكه من له
لايه نهي تره وه تينگه يشتراوه.

مه محمود و نور پاش دانيشتنيك له قسه كردن توانيان له سهر نهم چوار شته ي
خواره وه وهك پيداويستيه كي بنه رته ي بو ههردووكيان رينكبكه ون:

۱- پتويستمان به كاته له گهل يه كتر به سهر بيهين.

۲- پتويسته له سهرمان چاودتريه كي ناياب پيشكه شي مندا له كه بكهين.

۳- پتويستمانه داواكاريه كاني كاره پيشه يه كه مان هه نديك كه مبكه ينه وه به رنگه ك
له رنگه كان.

۴- پتويستمان به هه نديك ههست كردن به ره زامه ندي هه يه له ههلساغان به كاره
پيشه يه كه مان.

له زورتك له حالته كاني برياردان به تاييه تيش كاتيك بزوچونه كان دژن جوړيك له
قهيران يان گرفت رووده دات، نهوكات سوودي هه يه نهم گرفته بو قوناغه لنيكي روون
و دياريكراو دابه شبكرت. نهم دابه شكردنه ده توانريت له رنگه ي دياريكردني
قوناغه كاني خواره وه بيت:

۱- نهو بابه ته چيه كه يه كه مجار پتويستمان پتبه چاره سهر ي بكهين؟

۲- با ههولبده يين به يه كه وه بربكه ينه وه، زورتريين پيشياز و چاره سهر بخه ينه روو.

۳- با ئەم پېشنيازانه پېشكېن، پاشان لەسەر هەندىك هەنگاوى داھاتوو بۆ جېبەجى کردن پتکبکەوين.

مەھمود و نور توانيان درک بەو بەکەن کە ئەوان ناتوان بەيەكجاری چارەسەری هەموو گەرفتەکان بەکەن، لەبەرئەوە بېاریاندا يەك گەرفت چارەسەربەکەن، پاشان بۆ يەكێكى تر بچن. لەسەرەتادا حەزبان لە چارەسەرتكى بابەتى و جۆرەكى چاودێرى باش بوو کەوا حەز دەکەن پېشکەشى منداڵەكەيان بەکەن.

چارەسەرە پېشبینیکراوە موکینهکان چين؟

ژن و مێردەكە دەستیان بە نووسینی هەموو پېشنيازکراوەکان کرد کە هەر دوو لایەن پېشکەشیان کردبوو، پاش دە خولەك توانیان ئەم چارەسەرە بڤوسن:

۱- بەيانيان دەتوانرێت منداڵەكە لەلای خوشكى نور بەجېبەیتلن.

۲- داپەرە حەزى لێیە یارمەتى پېشکەشکات بۆ چاودێرى منداڵەكە.

۳- سوودوهرگرتن لە رۆژلى باخچەى ساوايان کە سەر بە کۆمپانیای کارى نۆرە.

۴- مەھمود کاتژمێرەکانى کاتى خۆى کەمبکاتەو.

۵- يەكێکمان واز لە کارى خۆمان بهێتین و مالى خۆمان بۆ خانوویكى بچووکتر و هەرزاتر بگوازینەو.

۶- نور کاتژمێرى کارەکانى خۆى بۆ نیو کەمبکاتەو.

۷- هەردووکمان کاتژمێرى دیاریکراو کاربکەین کە لە پېشتەر کەمتر بێت.

۸- همدووگمان واز له کار بهتین (وهک گالتیهک له لایمن نوره وه).

۹- مەحمود بەدوایی کارئیکی تر بگه‌پیت، کاتژمیری کاری له کاری ئیستا که متر بیت.

۱۰- دایکی مەحمود بیت له گه‌لمان نیسته‌جی بیت.

۱۱- نور به‌دوای کارئیکی تر بگه‌پیت، کاتژمیری ده‌وامه‌که‌ی که متر بیت.

۱۲- دوا‌ی پیشنیازی تر له خزمان و هاو‌پیشان بکه‌ین.

بیگومان هەندێک لەم پیشنیازانە هەرگیز قبوڵکراو نەبوون لای یه‌کتیک یان نه‌وی تر، به‌لام باوه‌ریان به‌ پیتیستی نووسینی هەموو پیشنیازئیکی پیشکه‌شکراو هیتا جا به‌رژیر بیت یان نا. کاتیک ژن و می‌رد هەست ده‌کەن هەموو پیشنیازئیک قایله‌تی نووسین و پشکنین هه‌یه به‌بی لپی‌تچانه‌وه یان په‌خته‌گرتن، ئەوکات ده‌توانیت بیرۆکه‌ی نوی ده‌رکه‌وت نه‌گه‌ر نه‌م که‌شه هانده‌ر نه‌بوا‌یه ده‌رنه‌ده‌که‌ت.

چۆن بریاری گونجاو ده‌ده‌ین؟

پاش دابه‌شکردنی گرفته‌که بۆ قوناغه‌لێک نۆڤدی بریاردان دیت، به‌شیه‌یه‌ک مەحمود و نور سه‌یری نه‌و لیسته‌یان کرد که نووسی‌بو‌یا نه‌وه و، نه‌و خالانه‌یان دیاری کرد که له‌سه‌ری پێکه‌وت‌بوون، به‌مه‌ توانیان هەندێک پیشنیاز کورت‌بکه‌نه‌وه که‌وا نه‌ده‌بوو وه‌ک نه‌وه‌ی همدووکیان وازیان له‌کار هیتابا.

مەحمود سه‌ری سو‌رما، نور ئاماده‌بوو بۆ بیرۆکه‌ی نه‌وه‌ی هاتنی دایکی له‌گه‌لیان بژیت، که‌چی نه‌م چاره‌سه‌ره به‌نسبه‌ت نه‌و باشترین چاره‌سه‌ریش نه‌بوو. هه‌روه‌ها مەحمود دوو‌دلبوو له‌وه‌ی بیرۆکه‌ی کارئیکی به‌شه‌کی بۆ چه‌ند کاتژمیری که‌م

قبولبكات. كاتيك نور لهبارهي هوكارهكان پرسيارى ليكرد، بۆ مهحمود پرونبوهه خاوهنى كارى نيتستاي ناتوانيت لهسهر چند كاتؤميتركي كارى كهه پازى بيت، بهلام مهحمود بيؤكهى گهران به دواى كارى تر پيشنياز كرد كه چند كاتؤميتركي كه متری ليدهبات (پتويسته)، شم شته ههنديك دهيمهسييتتهوه نه گهر ده خلى مادديشى كه متر بيت.

پاش نهوه مهحمود و نور دهستان به سهير كردنى ئهرينى و نهرينيهكانى چارهسهره پيشنيازكراوهكان كرد، له ريگهى قسه كردن بۆيان دهركهوت ههلبؤاردهى جؤراوجؤر و مومكينه يان له بهردهم دايه كه زؤر زياتره له وهى له سهههتا پيشبينيان كردبوو. ههروهها تيبينى گؤرانيان كرد له ههلوستهكانيان، نهوهش ئوميدى پييهخشين به چارهسهرتيك بيتنهدهروهه ههردووكان پازى بكات. تهنها پاش ده خولهكى تر چارهسهرتيكى بهرزيريان بۆ پرونبوهه: پاشان نهوهى خوارهويان نووسى:

۱- مهحمود دهست بكات به گهران به دواى كاريكدا كه كاتؤميترهكهى كه ميريبت.

۲- نور پشكنين بۆ باخچهى ساوايانى پاشكؤى كارهكهى بكات، ههروهها نهگهرى كه مكردهوهى كاتؤميترهكانى كارهكهى.

۳- له گهل خوشكى نور قسهى دهكهن، نهگهر نامادهبيت چاوديري مندالهكه بكات بۆ چند كاتؤميتريك له بهيانيان له بهرامبهه كرتيهك.

له كؤتايدا، ريككهوتن جاريكى تريش دانيشن بۆ قسه كردن له كؤتايبى ههفتهدا.

به‌های گموره له رڼک‌خستنې گه‌یشتن به بریار:

له کۆتایی نهم به‌شده! نه‌خشه‌یه‌ک ده‌بینیت قۆناغه جیاوازه‌کانی گه‌یشتن به بریاری
تیدایه بۆ چاره‌سهرکردنی گرفتیک، نه‌وه‌ش پشت بهم قۆناغانه‌ی خواره‌وه ده‌به‌ستیت:

۱- تاییه‌مه‌ندکردنی کات بۆ قسه‌کردن.

۲- گرتگرتن و قسه‌کردن و، هه‌ولدان بۆ دلتیابوون له هینانه‌دی تینگه‌یشتنیک
هه‌ردوو لایهن بۆ نه‌وی تر.

۳- باسی نه‌و شته بکرت که پتو‌یستمان پتیه‌تی.

۴- بیرکردنه‌وه له زۆر پتشنیاز و نه‌گه‌ره‌کان.

۵- لڼکۆلینه‌وه له هه‌موو نهم پتشنیازانه و گه‌یشتن به رڼک‌که‌وتنیک کۆتایی .

باشتر وایه پشکنین بۆ نهم شتانه به زنجیره بکرت، کاتیک قسه ده‌که‌یت بۆ غوونه
له‌باره‌ی لایه‌نی دارایی، جینگه‌ی بایه‌خه له‌م بابه‌ته دوورنه‌که‌وینه‌وه، هه‌روه‌ها ده‌توانین
ناخاوتن له‌و بابه‌ته نزیکه‌کانیش بکه‌ین وه‌ک دیاریکردنی بودجه‌ی خیزان و، چۆنیه‌تی
زیادکردنی ده‌خلی دارایی، چۆنیه‌تی پاشه‌که‌وت کردن، کۆ پتداویستیه‌کانی مه‌ال
ده‌کرت، بابه‌تگه‌لی زۆرتیش.

گومانی تیدانیه پشت به‌ستن بهم شتویه رڼکه له رڼگه‌ی گه‌یشتن به بریار،
یارمه‌تی مه‌جموود و نوری دا، به‌لکو نه‌وان نازابوون. هه‌ردووکیان په‌روشی سه‌لامه‌تی
په‌یوه‌ندیه‌که‌یان بوون وه‌ک ژن و مێرد و وه‌ک یه‌ک خیزان پاش له دایکبوونی منداڵی
یه‌که‌میان. به‌یه‌که‌وه په‌یوه‌ندیه‌که‌ی خۆیان له‌سه‌ریناغه‌ی یه‌کسانی و دادپه‌روه‌ری

بنیاددهنا. گومانى تېدانييه نهم شتوازه دايان ده مەزرىتېت بېنە دايك و باوكى
سەرکەوتوو.

گرنگه له پەيوەندى دايك باوكايەتى سەيرى پۆلى باوك و پۆلى دايك بەمەكمەوه
بكهين، نەك تەنھا سەيرى پۆلى يەككىيان بە تەنھا، پەروەردەى منداڵ كرده يەك
هاوبەش يەك تەواوه له نيوان باوك و دايك. هەريەكە له مەحمود و نور بە پەرۆش
برون لەسەر هەموو ئەوێ پەيوەندى كە پتويستى پتوو لە كات و چاودى پتويستى
بەخشن. ئەو واتايە لە فەرموودەى پتەمبەر (صلى الله عليه و سلم) دەبينىن: ((
هەمووتان شوانن، هەمووشتان بەرپرسان لەوێ چاودى دەكەن ...)).

هەندىجار مەژۆ پتويستى بەوێهە قورىانى بە پيشەى يان خەرجىكى زياد بدات، بۆ
ئەوێ پارتزگارى لە سەلامەتى خىزان و يەكيتى كەى بكات. هەروەها پتويستە
ورىاى ئەوێ بىن كۆمەلگە و ئەوێشى تېدايە لە دەزگاكان گرنگى كى گەورە بە
پەيوەندى خىزانى نادەن، دەبينىن پال بە خەلكەوه دەنيت دەستكەوت و پيشكەوتنى
ماددى زياتر بكات، تەنانەت نەگەر لەسەر حيسابى پەيوەندى هاوسەرگىرى و ئەرك
بىت پوو و منداڵان.

وێلامدانەوێ ئارەزووەكانى هەردوو لايەن:

دەگىرنەوه دوو هاوێ هەبوون يەك پورتەقاليان لەلابوو، هەردووكان نەم
پورتەقالەيان بۆ خۆيان دەويست، بەلام لەبەرنەوێ هەردووكان يەكترىان
خۆشدەويست يەكەو نيو پارچەيان برد، لەگەڵ ئەوێشدا هەردووكان بەوێ پرويدا
پازى نەبوون.

پاش نهوه به دیار گهوت یه که میان پورته قاله که ی دهویست تا کاکله کی بکولینیت و مورپه بای لی دروستبکات، لهوکاته ی نهوی تر تنها خوشاوی پورته قالی دهویست! گرفته که نهوه بسو هیچ کامیان قسه یان نه کرد لهباره ی سروشتی نهوه ی له پورته قاله که یان دهویت، له بهرنه وه نهوه یان دهست نه کهوت که دهیان ویست.

نیمه زۆریه ی جاران کاتیک ههولای چاره سه رکردنی گرفتیک دهدهین ههولنا دهین قسه لهباره ی سروشتی نهوه ی دهمانه ویت بیهینینه دی بکهین، لهوانیه مامه له له گه له هه ندیک ناره زووی به رهه لستکار بکهین بی نهوه ی ههولای دابینکردنی پیداو یستییه بنه په تیه کان بکهین، یان به ناشکرا گوزارشت له راستی نهوه ی دهمانه ویت ناکهین.

لهوانیه ژنه که به میرده که ی بلیت بۆ غه و نه: ((جلیکی نویم دهویت)) به لām له راستیدا دهیه ویت پی بلیت: ((من ههست به ته نهایی و وه په سی ده کهم، چونکه تو زۆر کاتژمیر کاری نيزافی ده کهیت، من پیو یستیم به وهیه کات له گه له تو بگوزهرینم. من ههست ده کهم وه نهوه ی بی به هه ام، چونکه تو کاتی پیو یست له گه له میدا ناگوزهرینیت.)) لهوانیه ژنه که به خوی درک به راستی پیو یستییه که نه کات، یان هه رگیز ههستی پیناکات نه گه له گه له میرده که ی دانه نیشیت و قسه لهباره ی شته زۆره کانی نه کات. گوینگرتنی میرده که ی داده مه زرتینیت له سه ر نزیکبو نه وه له ههست و پیداو یستییه دهروونی و ماددییه کانی ژنه که. لهوانیه میرده که به چیت و جلیکی نوی بکپیت، به لām نه وه بیگومان وه لām ی راسته قینه ی نهوه ی ژنه که ی پیو یستییه تی ناداته وه. لهوانیه ژنه که له رۆژیک تر شتیکی نوی تر داوا بکات، به لām نه وه ده رخستنی گرفته که هه ر ده هیلته وه نه ک گرفته که خوی که وا ژنه که پیو یستی پییه ناخواتنی لهباره ی وه بکات و چاره سه ری بکات.

ئاخاوتنى نىوان ژن و مىرد يارمەتى ھەردووكيان لەسەر زانىنى دىروون و پىداويستىيە كانيان دەدات، ھەروەھا بەيەكمەو يارمەتيان دەدات لەسەر ناسىنى يەكتەر. لەو كاتەى لەدەستدانى ئەم ئاخاوتنە، زياتر لە يەكتريان دوور دەخاتەو، ئاومىديان زياتر دەكات، ھەروەھا ئالۆزى گەرفەكانى نىوانيان زياتر دەكات. لىرەدا گرنگە بزائىن ئەگەر مامەلە لەگەڵ ئەم پىداويستىيە دەروونىيانە و ھىتەر ئەكەين، ئەو ناپرات، بەلگەو لە ژىر بانەكە بزر دەبىت، تا كارىگەرى لە پەفتارى ژن و مىرد بىكات بەشپەيەك ھەستى پى ئەكەن. لەوانەيە لە پىداويستىيەكانى ژن بۆ ئومو ھەستەكردن بىت بە پىزىلتان، تەننەت ئەگەر ئاكوكى دروست بوو لە نىوان خۆى و لەنىوان مىردەكەى، لە پولات ديارە ھۆكارى ئاكوكىيەكە ئەو يە مىردەكە دەرگەى بەستەنەرى بە كراو ھى وازلەيتناو، يان مىردەكە لەبىرى كروو شتىك بىرپىت كە ژنەكە داواى لى كروو، بەلام ھۆكارى راستەقەنە ئەو يە ژنەكەى ھەست بە پىزىزى دەكات لەلەين مىردەكەيەو، بىگومان ئەم بابەتە پىوستى بە دانىشتن و ئاخاوتنە ھەيە لە نىوانياندا.

زۆر جار گەرفتگەلى لە نىوان ژن و مىرد پوودەدات، چونكە ئارام ناگرن، كەردەى تىگەيشتنى ئەوى تر چى دەوشت كەردەيەكى لەسەر خۆيە و پىوستى بە سەبر و ئارامىيەكى زۆر ھەيە. لەوانەيە ھەردوو لەين پەلەبەكەن لە گەيشتن بە ((چارەسەر)) ھەتا پىش ئەو ي بەتەواوى لە گەرفتەكەش گەيشتن، يان بۆچوونى ئەوى تر لەم چارەسەرە بىنن. ھىنانەدى تىگەيشتنى ھەموو ئەو بۆى ھەيە كەردەى گۆزان لای ھەردووكيان قوولتر و ئاسانتر بىكات، ھەروەھا پەيوەندى نىوانيان قوولتر و توندتر و ئاسوودەتر بىكات.

گهړان له پېشنياز ګان:

ههروك له ههنگاوه ګانې دۆزینه وهی چاره سهر بۆ گرفت یان بریاردان بینیمان، ههولبده یښ به دوايی شهوهی ههیه له پېشنياز و چاره سهره ګان بگهړتین. ههندیك جار نهم ههنگاوه ناو ده نریت ههنگاوی ((وروژاندنی نه قلّ یان بیرکړنه وه)) به شپوهیهك ههردوولایه ن ههولده ده ن بیر له زۆرترین پېشنياز ه ګان بۆ وه لامدانه وهی پېداویستییه داواکراوه ګان بگه ننه وه. ده بیت پېداویستییه ګان و ناره زووه ګانې ژن و میترد جیساوازیښ، به لام په رۆشیان بۆ په یوه ندی نیتوانیان پالیان پتوه ده نیت چاره سهری گونجاو و رازیکه ر بۆ ههردوولایه ن بدۆزنه وه، به گویره ی توانا. گرفتهك نییه نه گهر ژماره یهك چاره سهر پېشنياز بکریت (۶ یان ۷ یان زیاتر). ههروك تییینیمانکړد له غوونه ی مه مموود و نور شهوان (۱۲) چاره سهریان پېشنياز کړد.

پتویست نییه لهم قۆناغه دا پېشنياز ه که کرداری بیت، به لکو ژن و میترد شهوهی ده یانه ویت ده توانن پېشنياز ی بگه ن، نه گهر به شتیك له گالته و پتیکه نینه وهش بیت، ههولتی بیرکړنه وه و داهیتانی چاره سهر بده ن، ههتا نه گهر خه یال و خه ونیش بیت!

گرنگه له کاتی کردی وروژاندنی نه قلّ یان بیرکړنه وه هیهچ که سیک ههولتی ده مه قالی یان په خنه یان گالته کردن یان پیکه نین یان هوکمدان له سهر پېشنياز ه ګانې خراونه ته پروو نه دات، ههتا شتیکی وه کو شهوهش بلیت: ((نهم پېشنياز ه زۆر باشه)) . پاش شهوهی هه موو پېشنياز ه کاغمان نووسی، ده بیت خاوه نی پېشنياز ه که ههست به ریزلینان بکات.

گرنگه قۆناغی وروژاندنی نه قلّ له گه ل قۆناغی بریاردان که دواتر به دریتزی باسی ده که یښ تیکه ل نه کړیت.

وہك نمونہ یك لہسەر قوناغی وروژاندنی ئەقل، ژن و میردێك ھەبوون لە تەمەنی پەنجا سالیدابوون، لە قوناغیكی ژیاڤیان شتیك لە ڤاھیناڤیان كەردبوو لەسەر ڤینگە ی ڤیاردان، جاریكیان ناكوڤبون لەسەر كڤینی دیاریەك بۆ كچەزایەكەیان. ئەم شتە وادیارە بچووكة، بەلام زۆر لیتی ھەراسان بوون. ژنەكە ھەزی دەكەرد ڤرێك ڤارە پێشكەشی كچەزایەكەیان بكات، لەوكاتە ی ئەو ڤرۆكە یە ھەرگیز میردەكە ی ئاسوودە نەدەكەرد، دەویست كاتژمێرێكی بەنرخێ پێشكەش بكات.

ژن و میرد دانیشتن بۆ ناخواتن لەبارە ی ڤادە ی تیگەیشتن بۆ ھەلوێستی ئەری تر. دانیشتنەكە بە ھەولێك بۆ وروژاندنی ئەقل دەستی پێكەرد، موفاجەئەكە ئەوە بوو پێشڤاز و چارەسەرگان زۆر بوون، دەیتوانی ئارەزووی ھەردوو لایەن بەیەكەوە بەینیتەدی.

(٨) چارەسەریان پێشڤاز كەرد:

١- كڤینی دیاریەكی تر بۆ كچەزاکە.

٢- ڤارە ی پێشكەش بكڤیت (ئەوەش ئارەزووی ژنەكە بوو).

٣- ڤارە پێشكەشی داك و باوكی بكڤیت تا دیاری بۆ بكڤن.

٤- پینی بلێن بە چارەسەرێكی گونجاو نەگەشتوون، داوا ی بۆچوونی ئەو بكەن.

٥- ڤرسیار لە داك و باوكی بكەن ھەزی لە چییە وەك دیاری.

٦- پێشكەشكەردنی ھەندێك ڤارە لەگەڵ دیاریەكی بچوك.

٧- كڤینی كاتژمێرێكی گرانبەھا.

۸- پيشكهشكردنى كاتژميرىكى گرانبه ها و برىكى كه م له پاره (چاره سدرىك همدوو بۆچون كۆده كاته وه).

له بهرام بهر نهم پيشنيازه زۆرانه له سهر ژن و ميرد ناسان بوو چاره سدرىكى گونجاو بۆ همدوو كيان ههلبۆيرن، چاره سهرى كۆتايى كرپنى كاتژميرىكى گرانبه ها بوو كه دايك و باوكى كچه كه ناماژهيان بۆ كرد له گه ل برىكى بچوك له پاره. به مه ههريه كه له ژن و ميرد توانييان ريتى ناره زوى نهوى تر بگرن، له جياتى نهوى بابه ته كه وازلى بهيتن ليكيان دوور بخاته وه.

برپاردان:

ههنگاوى كۆتايى لهم چاره سهره دا برىتييه له برپاردان، نهوش له رىنگه لى كۆلئينه وهى هه موو پيشنيازه كان كه باسكرد، پاشان ديارى كوردنى چاره سهره كه كه ژن و ميرد له سهرى رىكده كه ون و، هه ولده ن سه رى نه و رىنگه يه بكه ن تا ناره زووه كاتنان به يه وه كه وه بهيتته دى.

له وانه يه هه ندىك جار ههلبۆاردن ناسان بيت، ههروهك له نمونه ي خواره وه دياره، به شيويهك عه دنان هه ز له رۆيشتن له كه نارى ده رىا ده كات، له وكاته ي ژنه كه ي سومه يه هه ز ده كات بۆ دارستان يان باخچه پروات. له سهر نۆره به نۆره رىككه وتن، جارىك له سهر كه نارى ده رىا و جارى دووه م له باخچه و له نيتو داره كاندا. يان دهك له نمونه ي دايكى سه عىد كه وا هه ز ده كات هه موو هه فته يهك سه ردانى دايك و باوكى بكات، له وكاته ي ميرده كه ي باوكى سه عىد باشت بوو لاي سه ردانى مالى خوشكى بكات. له سهر نۆره به نۆره رىككه وتن هه فته يهك بۆ مالىك. تىيىنى ده كه ين چاره سهرى قبوولگراو بۆ هه ردوو لايه نه كه بىرۆكه ي نۆره به نۆره يه له كردنى شته كاندا.

بِیځومان خوښه ویستی هدرگیز واتای نه وه نییه هدر لایه نټک نه وهی دهیه ویت و بهو پڼگه ی دهیه ویت به بهرده وامی بیکات، ههروه ها په چاوی څاره زووی نه وی تر نه کات. به لگو نه وهیه یه کټکیان بواری به وی تر بدات بلټت : ((هیچ نییه، هیچ پڼگریه ک لای من نییه به کاره که هه لټستیت بهو پڼگه یه ی حضرت لیته)).

له وانه یه هه نټک جار بریاردانه که سخت بیت، وه ک کړینی خانوویه ک له ناوچه یه ک جگه له ناوچه یه کی تر، یان کړینی ټوټه مېلټک یان نا، نه گه ری گه شت کردن بڼ ولاتیتکی تر یان نا. له م جوړه دڅاندها و پټش بریاردان به سووده لاپه ری کاغه زیتک به هیلتک بڼ دوو بهش دابهش بکه یین، له لا راست نه رتیه کانی کردنی کاره که بنووسین، له لای چه پیش نه رتیه کانی هم کاره. له غوونه ی کړینی خانوو بڼ غوونه ده توانین بووسین:

| | |
|--|--|
| نه رتیه کانی کړینی خانوو دووره له بازار ناوچه یه کی قهره بالغه له وانه یه له شو ترسناک بیت نرخه کی گرانه | نه رتیه کانی کړینی خانوو - نزیکه له قوتابخانه شوینی وه ستانی پاسی هیه نزیکه له خانووی دایک و باوک دوو گهرماوی تیدایه |
|--|--|

له کوتایی پلانیکی دیاریکراوی بڼ داده نیین، تیایدا بهر پرسیارتی وړولسی هه موو تاکیک پوون ده که ینه وه و نهو شتانهش ده نووسین که له سهری پټیکه وتوین، کاتیکش دیارده که یین تا بگه پټینه وه و به شته که دابینه وه، تا بیسین هه وه ک پټشینمان کردبوو کاره که ده ووات یان نا، یان بڼ گه شه پټدانی شته که نه گهر پټیستی به چاک کردن بوو. هم نووسینه له سهر به بیر هینانه وهی بابه ته که و له سهر له بیرنه کردنی شته کان یان تیکه ل نه کردنی دامه زراومان ده کات و له داهاتوش پڼگه

له ناکۆکی ده گرت. ههروهها ئاساییه ژن ومێرد به نۆره بابته و بریاره که بنووسن،
به موده له ههلسان به بهربریارتییه که هاوبهش ده بن.

((ئیمه له سهر هیچ شتێک پێکناکهوین!)):

گومانێ تێدانیه حاله تگه ئێ ههیه نه گهر که مێش بێت، کاتێک ژن و مێرد جار
دوای جار له باره ی هه مان بابته که قسه ده کهن و ، به لām به هیچ چاره سه رێکی، به رزیر
و قبوولکراو ناگه ن بۆ هه ردووکیان. بۆ نموونه ئایا ژنه که بانگه یشتی دایکی بکات بۆ
نه وه ی له گه لێان نیشته جێ بێت یان نا؟ ئایا هه ر له م شاره دا ده مێنینه وه یان بۆ
یه کێکی تر گه شت ده که یین؟

ته نانه ت نه گهر ناکۆکییه که گه وه ره بێت، جیه گی داخه په یوه ندی هاو سه رگیری به
ته وا وه تی تیکبجیت به هۆی یه ک تاکه گرفت که وا بۆچوونه کان له باره یه وه جیاوازه،
هه ردوولایه ن پێداگیر بن له سهر هه لۆسته که یان. جیه گی بایه خه لیته رد ژن و مێرد
پێککه من له سهر جیاوازی بۆچوونیان له باره ی ئه م شته ، ده بیته یه کێکیان
ده سته ردارێ بۆچوونی خۆی بێت بۆ نه وه ی تر. به لām له پێناو یه کسانیدا، ده بیته نه وه
لایه نه ی شته که به گوێره ی بۆچوونی پێکده بوارتک بۆ نه وه ی تر بکاته وه تا بۆچوونی
خۆی له بابته تیک به پێوه بیات. زۆریه ی جار نامۆژگاری به یه کسانی یان مه رجدانان
ناکریت : ((نه گهر نه وه ت کرد... ده بیته وازم لێبه ییت نه وه بکه م...)).

نه گهر ژن و مێرد نه یان توانی له سهر چاره سه رتیک پێکبه ون که وا له وه ی نیوانیانی
گرژ کردووه، له وانیه هۆکارگه ئێ تر هه بیته بۆ نه وه. له وانیه یه کێکیان پێویستی
به وه بێت نه مر تر بێت له مامه له کردنی له گه ل لایه نه که ی تر، یان زیاتر تیی بگات،
یان هه ردووکیان پێویستیان به دانیشه ت و قسه کردن و جیه جێکردنی پێگه ی گوێگرته ن

و ناوینه هبیت، بهودی یه کینکیان نهودی گوئی لی ده بیت - بلیتموه تا دلنیا بیت له تیگه یشتنی تیروانینی نهوی تر.

شیوهی پمیهندی هاوسه رگری و سروشته که ی له نه غامی کاردانهودی نیوان ژن و میرددا هاتوه، هر تهنها نهوانن ده توانن به هیزی نم پمیهندیسه بیان لاوازیه که ی دیاربکه، نهوش به ریککهوتنی همدوو لایهمن لهسر نهودی ده گوزهریت. بهخته وهر نه بوونی لایه نیک به ناماژه یه که داده نریت کهوا پمیهندیسه که ناته ندر وخته.

نه گهر ژن و میرد به چاره سه ریکی گونجاو نه گهن، یه کینکیان ره تی کرده وه هه لو یستی خوی بگوریت، نهوکات سوودی هه یه نه گهر پشت به لایه نی سینه می بیلا یه و خاوهن نه زمون به ست، تا لهسر گه یشت به چاره سه ریکی دروست و قبول کراو لای همدوو لایه ن دایانه زرتیت. خوی گه و ره ده فرمویت: ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّي اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ النساء: ۳۵

تواناداری لهسر گورین:

هموو نهودی تا نیستا باسمان کرد تهنها بۆ دلنیا یکردنه وه لهسر گو یگرتن و تیگه یشتن نییه، به لکو ناماژه شه بۆ تواناداری گورین، وه که گورینی رهفتار که ده بیت هوی یه کسانی و هاوسه نگی باشه له پمیهندی هاوسه رگریدا. گومانی تیدا نییه لهوانیه نه وه پیچه وانه ی سروشتی کومه لگه و نهودی تیایدا ده گوزهریت له مامه له و رهفتاره که بیت که بانگه شه ی تاکایه تی ده کات و، نهوی تر ناچار ده کات لهسر هیتانه دی بهر ژه و هندی تایبه ت. لهوانیه نه وه سروشتی نافرته و پیاوه که تیپه رتیت له پیناو توانای دهروونی گه و ره تر لهسر هه لکردندا.

له زۆرى كاتدا لهوانميه يه كسانى راسته قينه له نيتوان ژن و ميرددا له سهرتادا نه مي نيت، لهوانميه پاره سهرچاوى بالاده ستى و هيز و كاريگى بىت كاتيك به تنها له ده ستى يه كتيكان داد بىت. نهوى زياترى ده سته كه وىت باوه رى وايه نهو خاوهن قسى يه كلا كه ره و ميه له هه موو باب ته كندا، تنها له مېر فاكته رى دارايى، به بى سهر كردنى نىعتباراتى تر. ده بىت له م جوړه باب ته و هيريشدا ناخا، تنىكى ليكتيگه يشتن له نيتوان ژن و ميرددا ه بىت.

بنه ماكانى خو شه ويستى راسته قينه:

به لى گوزان سه خته، به لام ژيان به م شتو ميه، لهوانميه كارگه لىكى زورى ه بىت، هزى لىنا كه م، به لام له سهرمه پى هه لىستم. وهك نهوى مرؤ هه ندىك جار ههز نهكات سهردانى نهوانى تر بكات، يان بچىته كار، يان خوا ردى ناماده بكات و لى بنىت. به لام په ميوهندى هاوسهرگى سهر كه وتو نايىت نه گهر مرؤ هه ناماده نه بىت به كاروبارىك هه لىستىت كهوا دژىت له گمل هه سته كانى يان ههزه كانيدا. ته هه ددى گه وره نهويه رۆشنبرى هه ندىك له كۆمه لگه كان لهوانميه بانگه شهى مرؤ هه بكات هه ندىك جار تنها بهو كارانه هه لىستىت كهوا هزى لى ده كات، ههروه ها نهوى وه لامدانهوى پىداويستىيه تاكايه تيه كهى بۆ ده هينىته دى به بى سهر كردن يان نىعتباردانان بۆ پىداويستىيه كانى نهوانى تر وهك خيزان يان كۆمه لگه. په ميوهندى هاوسهرگى تنها هه ستى خو شه ويستى و سۆز نيه، بهلكو ناماده به بۆ قوربانيدان يان هه لىسو كه وت كردن له بهر ژوه وندى لايه نه كهى تر بكات له سهر حىساى بهر ژوه وندى كه سىتى خۆ. جىگه بايه خه جياوازى له نيتوان هه سته كانى خو شه ويستى و نيتوان كاره كانى خو شه ويستى بكه ين. هه سته كان گرينگ و بنه رتويه، به لام كاره كانى خو شه ويستى قوربانى دان و كۆشكر دنه بۆ نهوى تر كه بۆ هيه پاريزگارى له سهر په ميوهندى هاوسهرگى به خته وهر و گهرم بكات.

له بهشی پشتردا بینیمان بیرۆکهی نموی همریه که له ژن و میترد پۆژنکی هه‌بیت
 تیایدا شه‌وی ده‌یه‌وێت یان به‌ختمه‌وی ده‌کات داوا بکات، هه‌روه‌ها یه‌کیکیان
 ده‌توانیت پشنیازتک بۆ شه‌وی تر بکات به‌هه‌ندیک کار که به‌ختمه‌وی ده‌کات.
 ناساییه هه‌ردووکیان هه‌ندیک موفاجه‌نه‌ی دلخۆشکه‌ر پشکه‌شی یه‌که‌تر بکه‌ن،
 له‌وانه‌یه زۆر ناسان بێت وه‌ک پشت شیلان یان مل، یان کرینی چه‌پکه‌ گوێل، یان
 ناماده‌کردنی ژه‌میکی خواردیکی خوش یان بانگه‌یشته‌کردن بۆ ئیساره‌ نایتک له
 ده‌روه‌ی ماڵ، یان خزمه‌تگوزاری هه‌لسانی به‌ هه‌ندیک کاری ماڵ بگاته‌روو.

هه‌روه‌ها هه‌ریه‌که‌یان ده‌توانن پۆژنیک له‌هه‌موو هه‌فته‌یه‌ک تایه‌ت بکه‌ن تیایدا
 مامه‌له‌یه‌کی تایه‌تی له‌گه‌ڵدا بکرت، وه‌ک شه‌وی پۆژه‌که‌ جه‌ژن بێت. شه‌م کاره
 ناسان و خۆشه‌ویسته‌ بۆی هه‌یه‌ په‌یوه‌ندییه‌کی به‌ختمه‌وه‌ر له‌ نێوانیان بنیادبنیت، یان
 وا بکات بتوانن به‌یه‌که‌وه‌ بن کاتیک تووشی گرفت یان ناخۆشی ده‌بن، که‌وا له‌ ژسانی
 واقه‌یدا هه‌رده‌یه‌ت پرویدات.

پوخته‌که‌ی:

له‌م به‌شه‌دا بینیمان ژن و میترد پاش شه‌وی قسه‌یان کرد و هه‌ردووکیان له‌ یه‌که‌تر
 گه‌یشتن، هه‌روه‌ها کاتیک هه‌زده‌که‌ن به‌دوایی ڕنگه‌گه‌لێک بگه‌ڕێن بۆ رازیکردنی شه‌و
 هه‌زه‌جیاوازیانه‌ی هه‌یانه‌ ده‌توانن چی بکه‌ن.

شته‌که‌ بۆی هه‌یه‌ به‌ دوو قوناغدا بڕوات:

١- بیرکردنه‌وه‌ له‌و نه‌گه‌رانه‌ی که‌ بۆی هه‌یه‌ پێداویستییه‌کانی هه‌ردوو لایه‌ن

به‌پێنێته‌دی.

۲- دەمەتەقى كۆردن لە بارەى ئەم پېشنىازانە بۆ پېككەوتن لەسەر چارەسەرىك كە
ھەردووکیان پازى بکات.

بىنيمان ئەم پېككەوتنە لەوانەىە ھەلسان بە گۆپانكارى سەختى لە خۆگرتىت،
بەتايىبەت كە كۆمەلگە ھەندىك جار دلىيالى لەسەر كەوتنە دوايى ھەستە
تاكايەتىەكان دەكاتەو، بى گرنگىدان بە ھەستى ئەوانى تر، بەلام لەوانەىە
خۆشەويستى راستەقىنە پىويستى بەو ھەستى ھەستە تاكايەتىەكان
بكرىت، ھەروەھا پىويستى بە پابەندبوون بە داواكارىەكانى ئەم پەيوەندىە ھەىە و،
قورىانى دان كەوا ھەردوو لايەن بتوانن كاروبارى ديارىكراو پېشكەشى ئەوى تر بكن
و ەك خزمەتگوزارى، كەوا خۆشەويستى و چاودىرى زىاددەكات.

بىنراو كە لە زۆرتىن ھۆكارەكانى گرژى يان ناكۆكى نىوان ژن و مىرد ئەم شتانەى
خوارەو ھەىە:

۱- پارە و بودجە و خەرجىيەكان.

۲- قسەكردن و ناخاوتن و لىكتىگەىشتن.

۳- پەيوەندى سىكىسى.

۴- پەيوەندى لەگەل خزم و كەسى مىردەكە يان ژنەكە.

۵- كاتى كار يان پىشە.

۶- مندال.

۷- ناکۆکی له سه‌ر سروشتی پۆلی پیاو و سروشتی پۆلی ئافره‌ت.

۸- سۆزه‌کان و میزاج.

۹- ئهرکه‌کان.

۱۰- ئایین و ئهرکه‌ ئایینه‌کان.

۱۱- سوککردن و بێ پێزی.

دواتر له‌م په‌رتووکه‌دا هه‌ندیک پێگه‌ی به‌هێزکردنی په‌یوه‌ندی نێوان ژن و می‌هرده‌بینین، هه‌روه‌ها پێگه‌ی پارێزگاریکردن له‌ سه‌ر په‌یوه‌ندی هاسه‌رگه‌یه‌ش که‌ په‌ر له‌ خۆشه‌ویستی و دڵسۆزی.

چاره‌سه‌ری مەملانی یان گرفته‌کان:

لێره‌دا پێنج قۆناغ بۆ چاره‌سه‌رکردنی هه‌ر گه‌رفتیك پوونده‌که‌ینه‌و. که‌وا به‌پێگه‌یه‌کی کارا پێز له‌ هه‌سته‌کانی هه‌ردوو لایه‌ن بگه‌ڕێت.

| | | |
|----------------------|--------------------------|---|
| قۆناغه‌که | چۆن هه‌تسوكه‌وت ده‌که‌ین | ئاگاداریبون له قه‌ده‌غه‌که‌راوه‌کان (المحاذیر). |
| ۱- دروستبوونی گه‌ژێ: | دیاریکردنی کاتیکی | ته‌رکیز له‌ سه‌ر نه‌و |

| | | |
|---|--|---|
| <p>له شته بکهن که له ژیره سه تان دایه و ده توانن بیگوړن. بر غوونه چوڼ به نسبت کار ههست ده کمیت نهک کاره که به خوۍ.</p> | <p>گوځاو: پټیکه و تن له سر کاتیک بڼو گفتوگو کردن له باره ی نه م گرځیه یان گرفته. نه وکات همدو وکیان ده توانن وریای نه وه بن که نه وی تر ده یو یت بیلیت.</p> | <p>له میلا به هوی پاده ی کات که عومر له کار به سهری د بات تووړه یه.</p> |
| <p>هولې بدهن پټگری له پرسپار کردن یان مشتومر یان کو میست بکهن. له گو ټگرتن و دنیایی له تیگه یشتنی پیداو یستیه کان و خمه راسته قینه کانی لایم نه که ی تر بمرده وام بن.</p> | <p>دنیابه له وهی تو تیگمیت نه و چی ده ویت: له راستی تیگه یشتنی خوت دنیابه پاش چهند پسته یهک، پاش نه وهی نه وی تر قسه ی ته و او ده بیت نوره ی تو دیت. به م شتویه بمرده وام بن هه تا همدو وکتان نه وهی هه تانه ده یلین، همره ها ههست بکات لیتی تیگه یشتنونه.</p> | <p>۲- گو ټگرتن و دنیایی له تیگه یشتن: همدو وکیان به نوره گو ټ له وی تر ده گرت و نه وهی گو ټی لیبو وه له وی تر دوو باره ده کاته وه. ((نایا شتیکی تر هیه باسی بکه میت؟)) ((نیستا داواکارم گو ټم لیبگریت)).</p> |
| <p>دوودل مهن له وانه یه له م قوناغه جیاوازیه کی گه وره هه بیت له نیوان حزه کانتان. له گو ټگرتن</p> | <p>پوختکردنه وهی نه وهی همره که ده یو یت: له کاتی قسه کردن راستی نه وهی ده ته ویت دیاری بکه. با</p> | <p>۳- نه وهی ده مه ویت نه وهی: له میلا: ده مه ویت کاتیک ی زوړ تر له گه لټ</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>بەسەرىم.</p> <p>عومەر: کارەکم زۆر</p> <p>کاتی پتووستە، ئەوەش</p> <p>بۆم زۆر گرنگە. دەمەیت</p> <p>ناگات لەمە پت.</p> | <p>هەر یەکیان هەولبەت</p> <p>ئەوی دەیت لەوی تر</p> <p>پوختی بکاتەو.</p> | <p>و دنیایی لە تینگەشتن لە</p> <p>ئەوی تر بەردەوام بن.</p> |
| <p>٤- گەرەکان بە دوایی</p> <p>نەگەرەکان:</p> <p>١- چوونە دەرەو بە</p> <p>پاسمەیک لە کۆتایی</p> <p>هەفتەدا.</p> <p>٢- کاتیک بۆ خۆش</p> <p>رابواردن لە هەموو</p> <p>پۆژتیک.</p> <p>٣- یان چەند پۆژتیک لە</p> <p>هەموو هەفتەیک.</p> <p>٤- شەوی لە دەرەوی</p> <p>مال هەموو هەفتەیک.</p> <p>٥- کۆتایهتانی کار بە</p> <p>زوویی ئەوەش جارتیک لە</p> <p>هەفتەدا.</p> | <p>بەکارخستنی نەقل و</p> <p>پیشاندانی نەگەرەکان:</p> <p>بە یەکەو بەر لە (</p> <p>٧-٣) نەگەر بۆ چارەسەر</p> <p>بکەنەو. هیچ نییە نەگەر</p> <p>پیشیازەکان ناواقیعی بن،</p> <p>هەرەها پتووست نییە لەم</p> <p>قۆناغەدا کرداری بن.</p> | <p>لێرەدا هیچ دەمەتەقی</p> <p>یان حوکمدان یان رازیبوون</p> <p>لە سەر هیچ پیشیازیک</p> <p>مەکە. نووسینەوی</p> <p>هەموو پیشیازیک</p> <p>خاوەنەکی هەست بە</p> <p>پۆژیتان دەکات .</p> |
| <p>٥- کاتی بریاردان:</p> <p>نموونە: دوو دانیشتن</p> | <p>لەسەر پلانیک</p> <p>پتیکەون:</p> | <p>نەگەر پلانەکی</p> <p>لەسەری پتیکەوتوون</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>هه موو ههفته يهك بۆ ماوهی (۲۰) خولهك، ههريه كهه مان (۱۰) خولهك گوی له وهی تر ده گرین.</p> <p>دياري كردن: كهی؟ له كوی؟</p> <p>نايا ههردوو كه مان له سههر شهوه رتيكه و تووین؟</p> | <p>ديراسه ی نه گه ره كان بكه ن بۆ رتيكه و تن له سههر شهوه ی وه لامی پيداويستيه كانی هه دوولایه ن ده داته وه.</p> <p>رتيكه و ن له سههر يهك پلانی دياري كراو بۆ جيبه جيكر دن.</p> <p>كه ی بۆ پيداها تنه وه ی رتيكه و ی پلانه كه ده گه رتيكه وه؟</p> | <p>نه نووسن له بیری ده كه ن. به سهرو ده ده فته رتيكه تاييه ت بۆ نووسینی پلانه كه به كار يیت. ههروه ها شه وه ش به نووسن رۆژ و كاتی گه رانه وه بۆ پيداها تنه وه به رتيكه و ی پلانه كه.</p> |
|---|---|---|

پاھێنا نه كان بۆ جيبه جيكر دن بيو كه كان:

ليژدها هه لوتستيتي كی كرداری نيوان ژن و ميژد ده خهينه پروو، له گه ل هاوسه ره كه ت
 هه و لی دیراسه كردنی بده. نايا له سههر دياري كردنی پيداويستيه كانی ههردوو لایه ن
 رتيكه ده كه ن؟

هه لوتسته كه:

زوهه ير حمزه ده كات پشيله يهك له مال به خيتركات، رتيكه ی پيبدات له ژير ميژي
 ناخواردن بنوويت، شه وه ش شه وه ی لی به ره مه مدیت مووه كانی له سههر زه و ی ده كه ویت،

به هۆیهوه له سهر تاكه كانى خێزان سهخت ده بێت بچوولینهوه یان به ناسانى خۆراك
له سهر مێزه كه دابنێن. ژنه كه ی نادیا رقی لهم پشيله یه نابیتتهوه، به لام بینیی
مووه كانی له سهر زهوی مال، یان بۆنی پشيله كه له مال حهز ناكات. جاریکیان نادیا
گووتی: ((یان من یان پشيله كه له مال!)).

پیداویستییه كان:

زوهیر ناسووده ده بێت نه گهر پشيله یه كه له مال بوونی هه بێت نه وهش كه شیکی
خۆش له ناوهوه زیاد ده كات.

نادیا پتووستی به ههستکردنه كه رێز له حهزه كه ی بگرت به وهی ماله كه ی پاك و
تهندروست و هیمن بێت.

نه گهره كان:

۱- نه گۆران، تهنها هه ریه كه تان گوی لهوی تر بگرن.

۲- دهستبهردار بوون له پشيله كه.

۳- زوهیر پشيله كه له مال بهیلتتهوه، و نادیا ده توانیت به کاریکی تر هه لبستیت
كه حهزی لیه نه گهر زوهیریش حهزی لی نه بێت.

۴- زوهیر بهردهوام مووی پشيله كه خاوتن بكاتهوه ههروهها نه وهی له پاشه خۆی
چیده هیلتیت.

۵- هیشتنه‌وه‌ی پشیله‌که، به‌لام له دهره‌وه‌ی ماڠ.

۶- ږنگه نه‌درت پشیله بیته ماڠ تنها له شعودا نه‌بیت.

هه‌لو‌ستگه‌لی بۆ لیکۆ‌لینه‌وه:

نیستا هه‌لو‌بده له‌گه‌ل هه‌وسه‌ره‌که‌ت لیکۆ‌لینه‌وه‌ی نهم سۆ هه‌لو‌سته‌ی خواره‌وه
بکه‌یت، هه‌روه‌ها جیه‌جیکردنی نه‌وه‌ی له‌ ږنگه‌ی گوینگرتن و دنیایی له‌ تیگ‌میشتن
به‌سهرماندا ږویش و، دیاریکردنی پیداو‌ستییه‌ راسته‌قینه‌کانی هه‌ردوو لاینه‌که
له‌م هه‌لو‌سته.

هه‌لو‌ستی یه‌که‌م:

عه‌لا سکا‌لای (ناره‌زایی ده‌بری) له‌ ده‌نگه‌ده‌نگ و داواکاریه‌کانی مندا‌لان له
شعودا، به‌شیوه‌یه‌ک ناتوانیت پاش کار به‌سیتته‌وه.

له‌و کاته‌ی عه‌لیا گله‌یی له‌وه‌ ده‌کرد کاروباری ماڠ هه‌موو بۆ نه‌و جیه‌تله‌راوه‌ تا
بی‌کات.

عه‌لا ناماده‌یه‌ یارمه‌تی له‌ کاروباری ماڠ پیشکه‌شبکات، به‌لام ده‌یه‌و‌یت نه‌وه‌ی
پیتی بگووت‌رت چۆ له‌سه‌ره‌ و به‌س.

پیداو‌ستییه‌کانی هه‌ریه‌که‌یان چییه‌؟

نه‌گه‌ره‌کان چییه‌ که‌ وه‌لامی پیداو‌ستییه‌کانی هه‌ردو‌لایه‌ن به‌یه‌که‌وه‌ ده‌داته‌وه‌؟

هه‌لۆتستی دووهم:

عومران زۆر هەزی لە کاری خۆیە، هەلێکی لەبەردەمە بە کاروبارەکان هەلبەستیت و کاتژمێری زیادهشی لەبەردەست دایە بیکات، ئێمەش هەلێ بەرزکردنەوی لە کارە پێدەدات، بەلام ژنەکی سۆمەیه غەریبی دەکات، زۆر دلخۆش دەبێو کە ماوی چەند جارێک لە هەفته‌دا لەگەڵی دەچوو دەرەو.

ئەوی زیاتر ژنەکی هەراسان دەکرد لە دۆخیکی دارایی باشدا بون، پتۆستیان بەم زیادهیه لە کارە کە نەدەکرد.

پێداوێستییه‌کانی هەریه‌کیان چییه‌؟

نەگەرەکان چییه‌ کە وەلامی پێداوێستییه‌کانی هەردوولایەن بەیه‌کەو دەداتەو؟

هه‌لۆتستی سێیه‌م:

کاتیێک عایشه‌ لەگەڵ ھاوڕێه‌کانی یان خزمه‌کانی دەچیتە دەرەو، مێر:ه‌کە ی لوتفی هەست دەکات ژنەکی پشتگوێ خستوو و گرنگی پێنەداو. کاتیکیش قسە لەگەڵدا کرد لەبارە ی بابەتە کە عایشه‌ پتی گووت: ((وا هەستە کەم تۆ دەتەوێت بەندم بکەیت، پێگری لە نازادی چاویێکەوتنم بە ھاوڕێه‌کانم بکەیت. من ناتوانم بەدرێزایی پۆژ لە مال بێنمەو))،

پیداویستییه کانی ههریه که یان چییه؟

ئه گهره کان چییه که وه لآمی پیداویستییه کانی ههر دوولایه ن بهیه که وه ده داته وه؟

پاهینانی مائی:

۱- دانیشتنی ده مه ته قی:

ههولبده له گه ل ههوسه ره که ت به ریتکخستنی دانیشتنیک بۆ ده مه ته قی کردن له باره ی گرفتیکه وه ههلبستیت، له ریتگهی پینج ههنگاوه که ی له نه حشه که باسکراوه، به لآم به شتویه کی مه بده نی خۆتان له گرفته گه و ره کان لاده ن.

پیشه وخته رۆژ و کاتی نهم دانیشتنه دیاری بکه ن.

۲- رۆژی تاییه ت:

بۆ گه شه کردنی په یوه ندی خیزانی و به هیزکردنی باشه، ههریه که له ژن و میرد به پیتشکه شکردنی هه ندیک کاروبار ههلبستیت که وا له ریتلینان و میهره بانیه وه، بی نه وه ی داوای نه وه ی لیبرکرت. بیگومان پنیوستی به وه یه ههر یه که له ژن و میرد پیداویستی و حمزه کانی نه وی تر بزانیته. نه وکات ده توانریت بیرۆکی رۆژی تاییه ت جیه جی بکرت، به شتویه که یه کینکیان مامه له له گه ل نه وی تر ده کات وه ک نه وه ی نهم رۆژه رۆژی جه زن بیت، یان رۆژیککی تاییه ت بیت لای لایه نه که ی تر. نه وه ی یارمه تیمان له سه ر بیرخستنه وه ده دات مو فاجه نه یه کی خوش بۆ لایه نه کی تر ناماده بکات.

نمونه لهسر نهم کاروباره میهره بانه کهوا گهشه به خوشه ویستی نیتوان ژن و میترد ده دات: شیلانی شان و مل یان پشت، چهپکه گولیک، ناماده گردنی خوار دنیکی په سندن، کرینی پیداو یستییه که ژنه کهی دهیو یت، تاییه تمند گردنی کاتیکي تایبته نا (متوقع) بۆ به سر بردنی کات له گهل نهوی تر، بانگه یتشتر گردنی بۆ نیواره نانیک له دهره وهی مال، گردنی کاریکي مال، ((ده توانیت به سیته وه و من نه مرؤ نه وه ناماده ده کم...)).

۳- په میان لهسر وه فاداری:

ژن و میترد ده توانن له نیتوان کات بۆ کاتیکي تر چهز و نیازی خویان له چاود تیری گردنی نهم هاوسه رگریه نویکه نه وه و، به نه رکي پار تیز گاری گردنی لهسر په یو دندی هاوسه رگری به هیز و زیندوو هه لبتسن. هر یه که له ژن و میترد هه ولبدن په یمانیک بۆ خوی بنووسیت لهسر هه لسانی به نه رک یان کاریک که خزمهت به لایه نه کهی تر ده گه یه نیت.

بۆ نمونه یه کیک ده توانیت بنووسیت:

((ژنه کم سوعاد، ده مه ویت له گه شه گردنی (بوژانه وهی) به هره کهت یار مه تیت بدهم و لهسر هه لسانت به هیوا یه ته کهی حمزت لییه هانت بدهم)).

((میترده کم مسته فا، چه زده کم کاتیکي گونجاوت بۆ (ناماده بکم) تا سه ردانی دایکت بکه یت)).

((ژنه کم له تیفه، ده مهوټ هلت بو بړه خستیم بهیانی پوژی پشوو تا هندیك
بھیستموه له ناماده کردنی نانی بهیانی)).

((میړده کم نه حمد، یار مهتیت ددهم لسمو ناماده کردنی کیشکی هیمن له
مال، تا نویسی پمرو که کت تمواویکمیت)).

به شی حه قدهیهه

به هیزکردنی په یوهندی هارسه رگری

﴿ اَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَلَائِكَةً طَائِفَةً كَسَجَرَةً طَائِفَةً اَصْلَها نَارٌ وَفُزِعَهَا فِي اَلْأَسْمَاءِ ۝ تَوَقَّ اَكْلَها كُلَّ جَنٍّ يَأْذِنُ رِيْها ۝ ابراهيم: ۲۴ - ۲۵ ﴾

له شته گرنه کانی په یوهندی هارسه رگری، چونیته هی له سوکوتی ژن و میړد له چاره سرکردنی نا کوکییه کانی به ریتزکی گوره وه. تا نیستا کارامبه کانی خواره وه مان بینیه بق هیتانه دی نه شته:

۱- گونگرتن بهشتیک له کرانه وه و گرنکیدان و تیگه شته وه.

۲- ناخوتن به شتویه کی خودی نه وهی مروژ د هیوت و هستی پیده کات.

۳- سیرکردنی هه موو پشنيازه کان و نه گره کان، پاشان گه شتن به ریکه کوهتن و برپار.

بینرا کهوا نهه جوړه میکانیزمه له چاره سرکردنی گرفته کان و گه شتن به نه غام و برپاریک له زوری بارو د خه کاندایارمتهی ژن و میړد ده دات. نه گره باوهرت رابیت نهه میکانیزمه کارا نییه له چاره سرکردنی گرفته کانت، نه وه له رتگی نهه موونه وه

سهلماوه هر تنها هملدان بۆ به کارهێنانی ئەم کارامەییانە پەيوەندی هاوسەرگەری
بههێز دهکات.

لێره دا ده مانەوێت هەندێک ئەوێ له گەلماندا رۆشتوو تا ئیستا پیشانی بدهین
له گەل دنیایی کردنەوه له سەر نامرازه کانی نوێکردنەوهی پەيوەندی هاوسەرگەری و
گەشه پێدان، ههروهها نامرازه کانی قوولکردنەوهی پەگی خۆشه‌ویستی له نێوان ژن و
مێرد.

با گوێ له‌م دوو ژن و مێردە پابگیرین گفتوگۆ له‌باره‌ی بابەتی‌که‌وه ده‌که‌ن زۆر
له‌باره‌یه‌وه خراپ لێک تێگه‌یشتن له نێوان ژن و مێرد پووده‌دات، تێبینی ده‌که‌ین له
پێگه‌ی قسه‌کردن پاهێنانیان له‌سەر به‌کارهێنانی گوێگرتن و دنیایی له تێگه‌یشتن
کردوو.

((ده‌مه‌وێت ناخواتن له‌باره‌ی پەيوەندی سێکسی‌مان بکه‌ین)):

سه‌میخ: ده‌مه‌وێت شتێک له‌باره‌ی پەيوەندی سێکسی‌مان بڵێم، له‌گەل ئەوێ سه‌خته
له‌سەرمان ناخواتن له‌باره‌ی ئەم شته‌وه بکه‌م، به‌تایبه‌ت من پێشبینی ناکه‌م هیچ
گۆرانکاریه‌ک پوودات.

سه‌میزه: ده‌لێی تۆ وات پێی باشتره ناخواتن له‌باره‌ی ئەم بابەته‌وه نه‌که‌یت، چونکه
سه‌خته م‌رۆژ قسه‌ی له‌ باره‌ی بابەته‌که‌وه بکات ئە‌گەر تیايدا گه‌شبین نه‌بێت.

سەمىيە: بەلى، ھىواخاۋىزىم ھېچ پىۋىستىيەكم بە سىڭىس نەبايە، مەن ۋا ھەستدەكم
پىۋىستىم بە تۆيە، بەلام تۆ ۋەك ئەۋەي پىۋىستىم بە مەن نەبىت. مەن لەسەر ئەۋە
سەرزەنشەت ناكەم ئەمە دروستكراۋى تۆ نىيە، ئىمە بەتەۋاۋەتى لە پىۋىستىمان بۆ
سىڭىس جىۋاۋازىن.

سەمىيە: تۆ دەئىت مەن ھەزم لە سىڭىس نىيە لە ھەندىك كاتدا، تۆش لەسەر ئەۋە
سەرزەنشەت ناكەيت. بەلام ئەۋە ۋا دەكات ھەست بە نايەكسانى بىكەيت، لەبەر ئەۋە
ھىواخاۋىزىت ھېچ پىۋىستىيەكت بە سىڭىس نەبايە، ۋا نىيە؟

سەمىيە: راستە، ھەندىكجار ئەۋە ۋادەكات ھەست بە رىسۋابوون بىكەم، نازام چۆن
ھەستەكەم ۋەسەف بىكەم.

سەمىيە: تۆ سەختى دەبىنىت لەۋەي گوزارشت لە ھەستەكانت بىكەيت، كاتىك
ھەزە سىڭىسىيەكانمان رىڭناكەون، زۆر ھەست بە رىسۋابوون دەكەيت، ۋات پىر. باشترە
مومارەسەي پەيۋەندى سىڭىسى نەكەيت لە پىتتاۋ ئەۋەي خۆت بىرىندار نەكەيت، ۋا
نىيە؟

سەمىيە: بەلى، لەۋانەيە بابەتەكە ھەر تەنھا لاي رادەي سىڭىس ئەۋەستىت.
ۋىتئابىكە ئەگەر تۆ بەردەۋام لەسەرتبايە بەتبايە لام ۋ ئەۋەي لە پارەت دەۋىت لىمت
داۋاكرەبايە، ھەستت بە نايەكسانى نەدەكرد، لەۋانەيە رىسۋابوون، ۋا نىيە؟ مەن
ۋاھەست دەكم تۆ بىرپارەدەيت كەي بەيەكەۋە بىۋوین، دەمەۋىت بە رىڭكەۋىتتىك
بىگەين تا لەم ھەلۋىستە بىرىندار نەم.

سەمىرە: كەواتە تۆ دەلتىت مەن لە پەيوەندى سىڭسىمان بالادەستم بەسەر
هەلوتىستە كەدا؟

سەمىيە: مەبەستم ئەو يە تۆ بالادەستى بەسەر كاتە كەدا.

سەمىرە: كەواتە ئەو كارە سەختەيە كە پىتى ئاسوودە نىت.

سەمىيە: بەلى، ئىستا پاش ئەو يە ئەمەت گووت ھەست بە ھەندىك شەرم دەكەم،
بەلام سوياست دەكەم لەسەر گوڭگرتن و تىڭەشتەنت. تۆ لەبارەى ئەم شتە چى
دەلتىت؟

(سەمىرە ئىستا قەدەدەكات و سەمىيە گوڭى لى دەگرتت).

سەمىرە: ئاسان نەبوو لەسەرم گوڭگەرم. راستە تۆ ھىرشت نەكردە سەرم، بەلام مەن
چەند جارىك ھەزم لىبوو بەرگرى لە خۆم بكەم، ھەستم بە شتى لە پەتەكردنەوە كرد
كاتىك گووتت مەن بالادەستم لەسەر كاتى پەيوەندى سىڭسىمان.

سەمىيە: تۆ ھەستەكرد كەوا تووشى ھىرش بوويت، وەك ئەو يە مەن سەرزەنشتى
تۆم كەدووە لەو يە گوتم، وانىيە؟

سەمىرە: بەلى راستە. شتەگەلى ھەيە لە ژيانى خۆماندا دەيكەين، لەوانەيە
يەكەنكەمان ھەزى لى بكات و ئەو تر ھەزى لى نەكات، بە پىچەوانەو. بەلام ئىمە
ھەلەدەھەين بەم كارانە ھەلەستەين و ھەسەنگيان بكەين لە نىوان خۆماندا، بۆ غەوونە

من ههز ناکم شوشه‌ی په‌نجه‌ره‌ی دهره‌وه‌ی مال بېر مه‌وه تو به هه‌مووی هه‌لده‌ستیت،
تۆش هه‌ز ناکمین خواردن ناماده بکه‌یت من پیتی هه‌لده‌ستم.

سه‌میخ: لیم گهری با دلتیا بم له‌وه‌ی یت‌گه‌یشتوومه. ده‌لئیت شتیکی سروشنیه ژن
و میرد پیداوستی جیاوازیان هه‌بیت، تا په‌یوه‌ندیه‌که‌شیان سه‌رکه‌وتوویت ده‌بیت به
شتیک له (یه‌ک به یه‌ک) هه‌لېستن له‌م پیداوستی و کاروباران، واته وه‌لامی
پیداوستم بده‌روه منیش وه‌لامی پیداوستیت دده‌مه‌وه، وا نییه؟

سه‌میره: نه بدم شتیه‌یه‌نا، من مه‌به‌ستم ((یه‌ک به یه‌ک)) نه‌بوو به ته‌واوی،
شته‌که تۆمارکردنی خال یان گۆل نییه، به‌لکو ته‌نھا بوونی هه‌ندیک هاوسه‌نگیه له
نیوان هه‌ردوو لایه‌ندا. راسته من هه‌ندیک‌جاران هه‌ستده‌که‌م وه‌لامی پیداوستی
سێکسیت ناده‌مه‌وه، به‌لام من له هه‌مان کاتدا نامه‌ویت به ته‌واوه‌تی به‌ره‌لستی
نهم شته بکه‌یت. هه‌روه‌ها نامه‌ویت هه‌ست به ریسواوون بکه‌یت. نایا نیستا
ده‌توانیت هه‌ولبده‌یت نه‌وه‌ی گویت لیبووه پوختی بکه‌یت‌ه‌وه؟ من دلخۆشم له‌باره‌ی
نهم بابه‌ته قسه‌ده‌که‌مین.

سه‌میخ: سوپاس بۆ تۆ. ده‌لئیت تۆ ده‌لئیت هه‌ست به ناناووده‌یی ده‌که‌م کاتیک
ناره‌زووه سێکسیه‌که‌م وه‌لامناده‌یت‌ه‌وه، به‌لام تۆ له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا ناره‌زووی
قهره‌بووکردنه‌وه ده‌که‌یت له‌جیاتنی نهم شته. وا نییه؟

سه‌میره: به‌لێ، یان هه‌ولبده‌م هاوسه‌نگیه‌ک له نیوانان بدۆزمه‌وه.

سه‌میخ: نایا شتیکی تر هه‌یه هه‌زت لیبیت باسی بکه‌یت؟

سەمىرە: نەخىر ئەو ھەموو شتېك بوو. ئەي بە نىسبەت تۇ؟ دەتەوئىت چى بلىت؟

سەمىخ: شتېك كەوا لەبارەي ھاوسەنگىيەو لە نىوان پىداوئىستىيە كانمان باست كرد
زۆر يارمەتيم دەدات، دەلتى من پىشتەر بەم شىوئە سەيرى شتەكەم نەكردووە، من
ئاسوودەم لەسەر شتېك رېككەوئىن ھەندىك يەكسانى و ھاوسەنگى بەئىتتەدى. ئەي
بە نىسبەت تۆو چى؟ پىداوئىستىيە كانت چىيە؟

سەمىرە: باشە، منىش دەمەوئىت يەكسانىيەكى باشتر بەئىتتەدى، بەلام من
دەمەوئىت تۆ قەدرى ئەو بەگريت من لە تۆ جىاوازترم، ھەرگىز ناتوانئىت شتەكان لە
نىوانمان بە رېژەي (۱۰%) يەكسان بىت. با ھەولەدەيت ھەندىك چارەسەر پىتشنىياز
بکەين.

تۆرە بە تۆرەي ھەفتەيى لە نىوان ژن و مېرد:

لە نمونەي سەمىرە و سەمىخ تىبىنى دەكەين بە قۇناغى ((وروژاندنى ئەقل))
گەيشتن، بەشىوئەك ھەولەدەن چارەسەرى كە بە ھزريان دادئىت پىتشنىياز بکەن تا
لەسەر جىاوازيەكانى نىوانيان رېككەبکەون. تىبىنى ئەم دەستكەوتە گەورەيە دەكەين
كەوا تا ئىستا بەدەست ھاتوو تەنھا بە قسەكردن و لىكتىگەيشتنى نىوانيان
بەگۆيرەي شىوئە پىتشنەو، ئاشکرايە ھەردووکیان گۆنگرى باشن. لێردا ھەست بە
گۆنگى دلتىايى لەسەر بەھايى گەورەي کارامەيى گۆنگرتن و دلتىايى لە تىگەيشتن
دەكەين بە دووبارەکردنەوئى ئەوئەي يەكئىکیان گۆوتبووى.

باش پىتشنىيازکردنى چارەسەرکان، ئەم شتانەي خوارەوئىان نووسى:

۱- سەمىي پىشتر بە ژەكەي خۇي رابگەيەننەت كاتىك پىويستى پىي دەيىت.

۲- ھەندىكجار سەمىرە شتەكە پىشنياز بكات و بەردەوام بۇ مىردەكەي جىنەھىلەت.

۳- شەويكى ديارىكراو لە ھەفتەدا لەگەل يەك بنون.

۴- بە نۆرە بە يەكتەر رابگەيەنن.

۵- سەمىي كارىكى باشى جگە لە سىكس پىشكەش بكات، ژەكەي بەھۆيەو پىويستى سەمىي بۇي بزانيەت.

۶- يەكتىكيان بۇ ماوہى يەك مانگ بەرپرس بىت لە پەيوەندى سىكىسى و لە مانگى داھاتوو ئەوى تر بەرپرسىارىتى بگريشە ئەستۆ.

گومانى تىدا نىيە ئەم پىشنيازانە بەجۆرىك لە جۆرەكان خەيالىن، وەك جاران لەوانەيە چارەسەرى بەرژىر پاش چەند چارەسەرىكى خەيالى بىت. پاش دەمەتەقى و ئاخوتن، ھەردوو لايەن بەم رىككەوتنەي خوارەو گەيشتن:

۱- لەجياتى بىدەنگى، لەسەر سەمىي پىويستە بە ژەكەي خۇي رابگەيەننەت كاتىك ھەزى لە جووت بوون ھەيە، ھەولبەت دلىايىت لەوہى كاتەكە گونجاو بىت بۇ ژەكە.

۲- سەمىرە دەستپىشخەر بىت لە ھەندىك جاردا و دەستەگەمە و جوتبوون پىشنياز بكات.

۳- سه میح کارینکی دلخۆشکەر بکات (نا سیکسی بیت) بۆ ماوهی (۲۰) خولهک به لای که می پیش جووتبوون، وهک شیلان، یان ناماده کردنی ژهمیک خواردنی تایبته.

نهم ریککهوتنه یان نووسی و ژوانتیکیان پاش مانگیک دانسا تا گفتوگۆی شته که بکهن و دلنیا یی له پیرهوی ریککهوتنه که بکه نه وه.

گرنگترین شت نه وه یه ژن و میرد به یه که وه قسه بکهن و له بهاره ی نه وه ی گرنگه بۆیان به بی ههست به شهرمکردن لهم ناخاوتنه، بیدهنگ نه بین له شته که له سه ر گومان کردن به وه ی لایه نه که ی تر به خۆی درک به شته که دهکات به بی قسه کردن.

گه شه کردنی په یوه ندی و به هیزبوون:

ناخاوتنی پیشووی نێوان سه میح و سه میره هه موو نه وه پوخته ده کاته وه که وا هه ولده ده بین لهم په رتوو که دا باسی لێ وه بکه یین. به شیوه یه کی بنه ره تی کارامه یی ناخاوتنه له گه ل گۆنگرتن، له گه ل ناماده یی بۆ گۆرین له پینا و بنیادنانی په یوه ندیه کی یه کسان یه باشتر، هه روه ها له پینا و بوونی هه ندیک نازادی لهم په یوه ندیه دا. بێگومان نه وه ته نها له چاره سه ری ناکۆکی یان گرژی له په یوه ندیه دا زیاتره، به شیوه یه ک شته که پێریستی به وه یه به چاودێری کردنی لایه نه که ی تر هه لبستیت که وا خۆشت ده ویت و هه لته یژاردوه بۆ هاویه شی ژیا نته، به لām له هه مان کاتدا چاودێری کردنی خۆت پشتگۆی نه خه یت.

بێگومان له رینگه ی جێبه جێکردنی کارامه یی قسه کردن به بی به رگری کاری و، باش گۆنگرتن و، دووباره کردنه وه ی نه مه و راهێنان له سه ری، ژن و میرد زۆرێک له

ناکۆکی و گرژیه‌کان ده‌بهرن و، له نێوانیان په‌یوه‌ندییه‌کی خۆشه‌ویستی قوول
گه‌شه‌ده‌کات، که‌وا ورده‌کاری ژبانی پۆژانه‌یان ده‌گرته‌وه.

په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیری ته‌نها به‌ دیاری پێشکه‌شکردن به‌شیوه‌یه‌کی ته‌ندروست
گه‌شه‌ناکات لێره‌دا یان چه‌پکه‌ گوێتیک له‌ کاتی بۆنه‌کاندا، به‌لکو له‌ پێگه‌ی قسه‌کردن
و گوێگرتن و لێکتیگه‌یشتن ده‌بێت له‌ ژبانی پۆژانه‌دا، نهم ناخاوتنه‌ پۆژانه‌یه
کاریگه‌ریه‌کی قوولی له‌سه‌ر هه‌ستی هاوسه‌ریک پوه‌و نه‌وی تر ده‌بێت.

پاش نه‌وه‌ی که‌شی گشتی ته‌ندروست و دروستمان زانی له‌ په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیری
سه‌ره‌که‌وتوو، نێستا ده‌توانین هه‌ندیک شتی دیاریکراو و به‌سوود پێشکه‌شکه‌ین، که‌وا
هه‌رده‌بێت له‌ که‌شیکێ گشتی جێبه‌جێبکرت که‌ باسه‌مانکرد له‌ کارامه‌یی ناخاوتنی
بۆ به‌رگریکاری و گوێگرتنی نه‌رتنی و لێکتیگه‌یشتن.

یه‌که‌م/ ژوانی هه‌فته‌نه‌:

له‌ گرنگترین بنه‌ماکانی په‌یوه‌ندی مرۆفایه‌تی بریتیه‌یه‌ له‌ کاتی به‌خه‌شراو بۆ نهم
په‌یوه‌ندییه‌. له‌به‌ر هۆکاری ئالۆزی ژبانی هاوچه‌رخ و، زۆری سه‌رقالی و
گرنگی‌پێدانه‌کان و به‌رپرسیاری‌تییه‌کان له‌ نێوان پێشه‌ و مندالان و مال و هیوایه‌ته‌کان
و چالاکیه‌کانی تر، نێمه‌ ناگامان له‌وه‌ نامینیت کاتیک به‌ په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیری
به‌هین که‌ بۆ گه‌شه‌کردن و گه‌وره‌بوونی پێوستی پێیه‌تی. هه‌روه‌ها ناتوانین کاتیک
گو‌نجاو بۆ په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیری تایبه‌ته‌ند بکه‌ین نه‌گه‌ر پلانی بۆ دانه‌نیت و نهم
پلانه‌ش وه‌ک به‌شیکێ بنه‌رته‌ی له‌ نه‌وله‌ویاته‌کانی ژیاغان جێبه‌جێ نه‌که‌ین.

زۆرۈك لى ئۇن و مىردان پىرسىار دەكەن لەبارەى ئەوەى لەگەلىان گوزەراو، بۆچى پەيوەندى نىوانيان وەك جاران نەماو؟ لەوانەىە وەلامەكە ئاشكرايىت ھەردووكيان ((سەرقالن)) بە كار و پىشەكانيان، ھىچ كاتىشيان نىيە بۆ لايەنەكەى تر!

يەككى لە رىنگەكان دىبارىكردنى كاتى گونجاو و بەھادارد، ئەوەىە ئۇن و مىرد لەسەر ژوانىكى ھەفتانە رىكبەكون بەتەنھا بەسەرى بەرن، ھەموو ئەوەشى پىتويستە بۆ ئاسانكارى ئەم ژوانە ئامادى بىكەن، بۆ غوونە ئەوە رىكدەخەن كى چاودىرى مندالان بىكات. ھىچ نىيە ئەگەر ئۇن و مىرد لەبارەى چۆنىەتى بەسەرىدنى كاتىكى ھاوبەش ئاخاوتن بىكەن، دەتوانن لە خۆيان پىرسن: ((دەتوانىن چى بىكەىن لەماوەى ئەم ژوانە لەگەل يەكتىدا؟)).

لەوانەىە ھەندىك چالاكى لەدەرەوەى مال پىشنىياز بىكەن، وەك پىاسە، خواردنى ناننى نىوارە لە خواردنگەىەك، سەردانى باخچە يان دەرەيا و ھىتر لە پىشنىيازەكان كەوا كۆتايى ناىەت، لەوانەىە لە ژىنگەىەك بۆ يەككىكى تر جىاوازيىت، ھەروەھا لە ولاتىك بۆ ولاتىكى تر لەوەى ھەىە. يان لەوانەىە شەوەكە لەمال يەسەرىەرن بەتەنھا زەنگى تەلەفون پشتگووى بىكەن، ژەمىكى نىوارەى تايىبەت بىخۆن، كاتەكە بە قسەكردن و دەستەگەمە بەسەرىبەن...

باشترە لەم كاتە تايىبەتانەدا ھەولتەدەن گرفتىكى ئالۆز چارەسەرىكەن يان بىريارىكى گىرنگ لە ژيانىان بەدن، ئەم كاتە بۆ ئەم جۆرە پىرسانە نىيە. ئەگەر بە رىكەوت بابەتىك دەرەكەوت گونجاو نەبوو پىتويستى بە لىكۆلىنەو و گفتوگو و چارەسەر ھەبوو لىرەدا دەتوانن ئاخاوتنەكەيان بوەستىن و لەكاتىكى تر بۆى بگەرىنەو. گىرنگە ھەردووكيان ھەست بىكەن كاتىكى زۆر و ھەلىكى زۆريان لەبەردەستداىە تا گفتوگوى ھەموو شتىك بىكەن، بەلام لە كات و شوئىنى گونجاو. بەلام ئەم شەوە تايىبەت و

تایه تمەند کراوه بۆ خاویوونەوه و قسەکردنی هێمن وەك دوو ھاوڕێ، ھەرۆھا چێژ لەبەبە کەوھ بوونیان و ھریگرن، نزیکبوونەوی زیاتر لەبە کتر. بۆ ھوونە دەتوانن ئاخاوتن لەبارە شتگەلێ بکەن کەوا لەگەڵیان ڕوویداوھ لەم ڕۆژەدا، یان بێرەوھری منداڵیان، یان پلانی کانیان یان خەونە کانیان، یان ھەر شتێ بەسەریاندا تیپەریبێت لە پەرتووک یان فیلم یان خەون ...

ئەو ژن و مێردانە شەوانە بەم جۆرە و ئەم ئاخاوتنانە ھەڵدەستن، دەتێن ئەم کاتانە یارمەتی داوین لە ناسینی راستەقینە و نزیکبوونەوه لە ھاوسەرەکانیان، ھەرۆھا لەسەر بەھێزکردنی پەيوەندی خۆشەویستی و سۆزداری لە نیتوانیاندا.

دووەم/ کاتی دەست لێدان و دەستەگەمە و خۆشی:

ژن و مێرد پێویستیان بەوھەنێبە چاوەروانی کاتی دیاریکراو بکەن بۆ ژوان لە نیتوانیاندا تا دەست لێکتر بدەن و چێژ و ھریگرن. بەلکو دەتوانن وەك ژن و مێرد دەست لێکتر بدەن و، بەکێکیان بە نەرم و نیانی. و ناسایی یاری لەگەڵ ئەوی تردا بکات. دەتوانرێت چرای خۆشەویستی و غەزەل لە نیتوان ژن و مێرد بە داگیرساوی بەتێلدریتەوه لە ڕێگەی زۆر شتەوه، لەوانە یاری و گالەتەیی ڕووخواشە... ھەموویان بە ئامازە دادەنرێت بۆ پەيوەندی ھاوسەرگیری سەرکەوتوو. پیاو و ئافرەت لە ھەر تەمەنێك دابن پێویستیان بە خۆراکێکی تەواو ھەیە لە دەست لێدان و دەستەگەمەکردن، ھەر وەك شتەكە بە نسبەت منداڵی بچووکیش وایە. بەتایبەت باوھش پێکەردن و دەست لێدانێکی نا سێکسی لە نیتوان ژن و مێرددا، کە ئامازەبە بۆ پەيوەندییەکی خۆشەویست و مێھرەبان لە نیتوانیاندا. لە ھەڵە باوھکان لە نیتوان ژن و مێرد ئەوھە ترکیزەکە ھەر لەسەر پەيوەندی سێکسی بیت، دەست لێدان ھێچ شونێکی نابێت لە ژيانە تایبەتەکیان.

پەيوەندى سىڭىسى سەركەوتوو:

لەوانەيە ھەندىك ژن و مىرد پىرسىيار لە سىفەتەكانى پەيوەندى سىڭىسى سەركەوتوو بىكەن. گومانى تىدانىيە پەيوەندى سىڭىسى سەركەوتوو يان جووتبوونى سەركەوتوو لە نىوان ژن و مىرد لە كەشيك لە خۆشەويستى و پىزگرتن لە نىوان ژن و مىرددا پروودەدات، نەك لە كەشى يەككەك بالادەست بىت بەسەر ئەوى تردا.

لىكۆلىنەوكان نامازە بە بوونى ھەندىك گىرفتى سىڭىسى دەكەن كەوا بۆى ھەبە لاي زۆرىك لە ژن و مىرد پروودات، تەنەت ئەوانەى پەيوەندىيەكى ھاوسەرگىرى بەختەوەر بەيەكەوويان دەبەستىتەو لە زۆرىيە لايەنەكانى تىرى پەيوەندى ھاوسەرگىرىيەو. ھەروەھا بىنراو زۆرىيە ئەم تەگەرەنە باشتر دەبىت بەشىوئەيەكى بىنەرەتى تەنھا بەوى ژن و مىرد كاتىكى زۆرتىر بىخەشەن لە پىتاو ئاخاوتن و دەست لىدان و، پەلەنەكردن لەم شتەدا. ئەم لەسەرخۆيە لە مامەلەكردندا وا لە ھەروە ژن و مىرد دەكات ھەست بىكەن لايەنەكەى تر زۆر بەختەوەرە لەم پەيوەندىيەدا، ھەموو كات و گىرنگىيەدانى خۆى پىدەدات، بىگومان لەم ھارپىيەتى و پەيوەندىيەدا چىژ دەبىنەت. ئەم دىنبايە زەمىنەيەكى باش بە ھەردوو لايەن دەبەخشىت تا خۆشەويستى و پەيوەندى بىنەبىن.

لەم جۆرە كەشە لە خۆشەويستى و لىكتىگەيشەن، ژن و مىرد دەتوانن ئاخاوتن لەبارەى ئەوى ھەزىيان لىيە بىكەن، ھەروەھا ئەوھى بەختەوەريان دەكات لە پەيوەندىيە ھاوسەرگىرى و سىڭىسيەكەيان وەك يەك. بىنراو ژن و مىرد بەختەوەرتىن كاتىك دەتوانن بە پروونى ئاخاوتن بىكەن لەگەل يەكدا لەبارەى سىڭىسى و جووتبوون و، ھەموو ئەوى ھەستى پىدەكەن، ئەوى دەبەويت و ھەزى لىيە، لەبارەى ھەستەكانى و خەيالاتى، لەبارەى ھەست و ھەلوستە نەرتىيەكانى، بەلام لەگەل وىرەبوون لە

جياکردنهوې به‌شداربوونی نهم نه‌زموونه نهرتنييه له‌گه‌ل لايه‌نه‌کي تر له چوونه نساو گاله‌گال و مملانسې و مشتومي. ههموو گرفتنيك قابيليه‌تي چاره‌سهرې هه‌يه و ده‌توانرټ گفتوگوي له‌باره‌يه‌وه بکرتت، به‌لام له کاتي گونجاو، نه‌ک له کاتي ده‌سته‌گه‌مه و نزيکبوونه‌وه له يه‌کتر.

سييم/ دانيشتني کورت، به‌لام خولي بؤ ناخاوتن:

هه‌روه‌ها نه‌وه‌ي ژن و مي‌ردې پي ناموزگاري ده‌کرتت به‌يه‌که‌وه ماوه‌يه‌کي کورت (۲۰) خوله‌ک روزه‌نه يان له هه‌فته‌يه‌کدا دووجار ترخانېکه‌ن، ژن و مي‌رد هه‌ولېده‌ن به‌شداري ناخاوتن بکه‌ن که له‌باره‌ي نه‌وه‌ي له ژباڼيان رووداوه له رووداوه‌کان و هه‌سته‌کان و بېرؤکه‌کان له‌ماوه‌ي روزه‌که‌يان يان دوو روزه‌ي راپردوو. ده‌توانرټ شته‌که به نوره بکه‌ن له نيوان خوياندا به‌شيويه‌ک يه‌که‌م بؤ ماوه‌ي (۱۰) خوله‌ک به‌بي پچران قسه بکات، له‌وکاته‌ي نه‌وي تر به ههموو ته‌رکيز و گرنگييه‌وه گوي ده‌گرتت. پاشان نوره‌ي نه‌وي تر ديت بؤ قسه‌کردن و که‌سي يه‌که‌م بؤ گويگرتن. ده‌توانرټ نه‌مه له‌پاش ناني نيواره بيت کاتيک منداله‌کان به ته‌نها ده‌توانن ياري بکه‌ن ر کات به ياريکردن به شته‌کان به سه‌ريه‌رن، يان له شهو و پيش نووستن. گرنگ نه‌وه‌يه ژن و مي‌رده‌که ماوه‌ي نهم خوله‌کانه به هيمني و ناگاييه‌وه دانيشتن.

باشتر وايه هه‌ردوولايه‌ن به‌شيويه‌کي پيشوه‌خته ريککه‌ون له‌سهر کاتي نهم دانيشتنه کورته، چهند باشه به‌شيويه‌کي دووباره له‌ههموو کات روودات تا دلنيا بين له هيتانه‌دي. نه‌وانمي نهم دانيشته کورتانه به‌کارده‌هينن ده‌لټن هه‌لي بؤ ره‌خساندووين تا به‌شيويه‌کي باشتر يه‌کتر بناسين و گوينان له زانباري بيت که‌وا نه‌يان ده‌تواني گوييستي بن نه‌گهر نهم دانيشتنه نه‌بووايه. هه‌روه‌ها ده‌لټن هه‌ستييان به

پاښتی و هاندانی نه‌وی تر کړدووه له‌سهر پروبه‌پروبوونه‌وی ناخوښیبه‌کان و
گرفته‌کانی ژيان له کاتی زو و بېرته‌وامیش.

به‌لام نه‌وه واتای نه‌وه نیبه گړنگیدانی هر یه‌که له ژن و می‌رد به‌وی تر ته‌نھا
له‌سهر هم دانېشته کورتانه کورتبېته‌وه، له په‌یوه‌ندیه‌کی زیندوو نالوگوږی بډوون
و هه‌سته‌کان به‌شپوړیه‌کی بېرته‌وام پروده‌دات، به‌لام هم دانېشته کورتانه هه‌لیکی
دلنیا بډ ناخوټن و گونگرتن و لیکتیگه‌یشتن دېرې‌خسینیت.

چوارم/ خوټان له ناکوکیه‌کان لاهمه‌دهن:

راسته گرفته‌کان ده‌توانریت به‌خوښی دانېشته هېمنه‌کان و ده‌ست لېدان و
ده‌سته‌گه‌مه نه‌رمونیان نه‌میتیت، به‌لام ده‌توانریت له‌کاتانی تر گفتوگو له‌باری نه‌م
گرفتانه بکرت، له‌گه‌ل زانینی نه‌وی خه‌لک له پټگه‌ی هه‌لکړدن له‌گه‌ل گرفته‌کان و
چاره‌سهرکردنی جیاوازن. بیتگومان باشتړین کات بډ ناخاتن له‌باری گرفته‌کان و
ململانیته‌کان کاته هېمنه‌کانه، به‌شپوړیه‌ک ژن و می‌رد ده‌توانن به‌شپوړیه‌کی هېمن و
له‌سهرخو ناخوټنی له‌باریه‌وه بکمن، له‌جیاتی نه‌وی ده‌سه‌لات له ده‌ست بده‌ن و
گرفته‌کان خراپ بن.

ناخوټن له‌باری گرفته‌کان و چاره‌سهری پټیستی به‌کاتیکی زور نیبه، زوریک له
ژن و می‌رده‌کان هه‌بوونی (۱۵) خوله‌کیان به ته‌واو داناوه بډ ناخوټن له‌باری یه‌ک
گرفت که پټگه‌ی گرتوون. پټیسته ناگامان له چاره‌سهرکردنی گرفت بیت واتای نه‌وه
نیبه ته‌نھا پټگری له له‌ده‌سدانی بالاده‌ستی بکمین له به‌رامبهر هم گرفته‌دا نه‌وی
په‌یوه‌ندی نیوان ژن و می‌رد به‌هیزده‌کات به‌روپیش‌چوونیانه بډ باسکردنی گرفته‌کانی
یه‌ک به‌دوای یه‌ک هاتوو که‌وا خوټان لیتی لاده‌دا، نه‌وه‌ش له پټگه‌ی به‌کاره‌یتانی
می‌کانیزمیک که‌وا بډ هه‌ردووکیان گونجاوه له چاره‌سهرکردنی ناخوښیبه‌کان.

گرفته‌كان به تەواوەتی بزرناپن لە ژيانى هاوسەرگيریدا، بەلام زۆریەى خەلك كاتێكى تەواو بەسەرناپەن بۆ تێگەشتن لە گەشتەكە یان بۆ هەڵدان لەوێ خۆیان بگۆڕن كاتێك بە چارەسەرکردنى ئەم گەشتانە هەڵدەستن.

كاتێك گرۆى لە نێوان ژن و مێرد زیاد دەبێت:

لە گەل هەموو گۆڕانیك لە ژيانى ژن و مێرد جا گەورە بێت وەك هاتنى منداڵێكى نۆی، یان مردنى نزیكێك، یان گواستنەوە بۆ خانوویكى نۆی یان پێشەپەكێ تر، یان ئەگەر بچووك بێت وەك چوونى یەكێك لە منداڵان بۆ قوتابخانە، یان گۆڕانى كاتەكانى دەوامى كار، بەردەوام هەلۆست و تەحەددى و گرۆیگەلێكى نۆی هەن پێویستیان بە ناخوتن و پرسکردن و گەشتەن بە رێككەون هەیە لەبارەپەوه.

زۆریك لە خەلك لەوانەپە ناگیان لەم شتە نەبێت، هەولنادەن پووبەرپووی ئەم گۆڕانكاریانە و گرۆپە نوێیانە ببنەوه، بەلكو وازی لێدەهێنن كە ئەكە بێت لە ژيانى پۆزانەیان، هەتا بە پادەپەك دەگات بەرگەى ناگرن. گەشتەكە ئەوێە لەسەر مەرۆ سەختە بە هێمنى و بابەتى قسەبكات كاتێك زۆر هەراسان و توورپەپە، دەپێنن ژن و مێرد لێرەدا لەجیاتى ئەوێ كاتێكى گونجاو بۆ ناخاوتنێكى هێمن و تەواو دیارى بكەن، هەولەدەن ئەوێ لە دەروونیتیان لە هەراسانى و توورپەپە بھێننەدەرەوه بە ناخاوتن لەبارەى هەندێك لایەنەكانى گەشتەكە و، بەخێراپش و لە كانێكیش گونجاو نەبێت، ئەوێش هەست و هەلۆستى نەرتنى لە نێوان هەردوو لایەن زیاد دەكات. هەرچەند ناكۆكێەكان دووبارە بپێتەوه لە كاتە خۆشەكاندا كەوا ژن و مێرد بەپەكەوێ بەسەردەپەن، ئەگەرى روودانى ئەم جۆرە كاتە خۆشانە كەمدەپێتەوه. گەشتەكان كە بەشێوەكێ تەندروست چارەسەر ناكۆرتن هەموو ئەوێ باش و چاكە لە پەپەندى هاوسەرگيرى تێكەدات.

پېنځم/ داواکردنی یارمېتى:

ژيانمان پريه تى له گۆرانكارى و نالوگۆرى، كهوا بهردهوام پټويستى به بوونى كهسانيكه پالېشتيمان بكن و هاغان بدن لهسهر ههلكردن و خو گوځاندن له گهل نه م نالوگۆر و گۆرانكاريانهدا.

مرؤف كاتيك لاي سخت دهبيت گرتيك چارهسهر بكات، يان له گهل ههسته كانى ههل نهكات كهوا به هزى بارودوخه كانى ژيانى جياوازهوه دروست بسوه، شتيكى سروشتيه به هزرى دابيت داواى يارمېتى له نهوانى تر بكات. ههستى مرؤف بهوهى پټويستى به يارمېتى و پالېشتى نهوانى تر ههيه شتيكى بهتواوهتى تهندورسته و، هيچ ناتواويهكى تيدا نيه، له گهل بوونى ههنديك نهرىتى كۆمهلايهتى كه نه مه پتچهوانه دهكاتهوه. له بهر نهوه نهو ژن و ميتردانى به ناخوشييهكى دياريكراودا دهرون و ناتوان چارهسهرى بكن، بۆيان ههيه داواى يارمېتى و پرس لهوانه بكن كه متمانەيان پتيان ههيه، وهك دوو ژن و ميتردى هاوپر، يان كهسيكى به ته مهن و دانا له خيزاندا، يان پسپورتىكى دهروونى يان نهوهى نهزموونى ههيه له چارهسهر كردنى نه م جوړه پرسانهدا.

گومانى تيدا نيه بوونى توپرى باش له پهمه ندييه كۆمهلايهتیهكان له گهل خزم و دراوسى و خهلكدا، بوى ههيه پالېشت و هاندانى پټويست پتشكهش به ژن و ميتر بكات، تا لهسهر پهرينهويهكى دروست له گهشتى ژيانه هاويهشه كه يان يارمه تيبان بدات. ههروهها نهوهى بو ژن و ميتر به سووده نهويه ههریه كه يان هاوپر و دوستى خو شهويستى نهوى تر بيت، بوچوونى خو لى له گهلى به شبكات و له ههنديك پرسدا داواى پرس و پاى لى بكات.

شەشمە/گرنىگى بە ھاۋىيە شەكەت پەدە:

لە رىنگە كانى دەۋلە مەندەردىنى پەيۋەندى ھاۋىيە رەگىرى و بوۋاندەنمەۋى خۆشە، يىستى تىيادا ئەۋەيە ھەر دوۋلايەن بەۋەى ناۋىراۋە بە (كارەكانى خۆشەۋىستى) ھەلبىستە. مەبەست لە كارەكانى خۆشەۋىستى ئەۋ كارە زىيادە خۆبەخشەنەيە كەۋا لە خۆشەۋىستىيەكى گەۋرە و پىزلىنەننى گەۋرەۋەيە لە لايەننى ئەۋى تەرەۋە. ۋەك موفاجەنەيەكى چاۋەپۋاننەكراۋى ۋەك دىيارىيەك، يان بانگەيشتەكردن بۆ نانى ئىتۋارە لە دەرەۋەى مال، يان كاغەزىكى بېچۈك ۋشەى خۆشەۋىستى تىتەبەيت... غوۋنەى زۆرتەر كەۋا زۆرىيە جار بە ھزرى دەستگىران يان بۈك و زاۋاى نوۋ دىت!

نەم جۆرە كارانە ناماژە بە گرنىگىدانى لايەننىك بە لايەنەكەى تر دەكات و، بېرى لى دەكاتەۋە. ئاسايە ھەريەكەيان بىر لە ھەندىك لەم كارانە بىكاتەۋە تا بە ھەندىكىيان ھەلبىستىت لە نىۋان كات و ھىتردا.

ھەۋەم/لىكېبۈرۈن و لىكېخۆشەن:

ھەۋەمۈ لايەك دەست پىشخەرىيەت بۆ لىخۆشۈبۈن و لىبۈردن، ناتوانىت خۆى لە توۋش بۈۈن لە خراپ لىكېتېگەيشتە يان جىۋاۋى لابتات لە ھەر پەيۋەندىيەكى ھاۋىيە رەگىرىدا، تەننەت لە باشتىن خىزانەكانىشدا ھەرۋەك دەۋىرەت. نەم جىۋاۋىيەنە بۆى ھەيە شۆنەۋارى خراپ لەسەر ژن و مېرد جىيەيلىت نەگەر بەباشى مامەلەى لەگەلدا نەكەن، بەتايىيەت خەلك دەتۈۋان شەكان لە گۆشەنىگەى جىۋاۋەۋە بېيىن، لەۋانەيە بە قەناعت نەگەن كەۋا كى ھەلەى كىردۈۋە و كى پىكاۋىيەتى لە ھەلۋىستىكى دىيارىكرۋادا. دەيىن ھەردۈۋكىيان سەرزەنشتى يەكتر دەكەن و، ھەر يەكە ھەلۋەدات خۆى سەرىجات و بەرگى لى بىكات، تۆلەش لەۋى تەر بىكاتەۋە و، ناتەۋاۋىيە و كەمتەر خەمىيەكەى ئاشكرا بىكات. لەۋانەيە كۆتاشت بە ھزرى يەككىيان

داییت لہم ھەلۆتستەدا ئەوہیہ داوای لیبوردن بکات و لیتی خۆشبەیت یان ناگاداری
بکاتەوہ!

ھەرەك خۆشەویستی گوزارشتە لە بریاردان بە چاودێریکردنی لایەنەكەى تر و
یارمەتى دانى، بە ھەمان شتووش لیتخۆش بوون و لیبوردن پتویستى بە بریارىكى
ھاوشێوہ ھەيە. داوای لیبوردنکردن ھەر تەنھا سۆز نییە، بەلكو ھەلۆیتست و بریار و
جێبەجێکردنە. لەوانەيە مرۆڤ پاش لى خۆشبوونیش ھەر تووڤە و کاردانەوہى ھەبێت،
ئەوہ شتێكى ناسايیە. ناسانە كەسێك بلیت: ((دەبورم و لیت خۆشدەم)) بەلام
جێبەجێکردنی شتێكى ترە. ھەرەھا سەختە مرۆڤ تاوان (خراپە) لەبیربکات و
بیرپێت، بەلام لەگەڵ ئەوہشدا دەتوانیت ئەم بریارە بدات و، خراپەكە بیرپێت،
ھەلبدات ژوانێك بۆ دانیشتن و ناخاوتنێكى ھیتمن لەبارەى بابەتى ناكۆکییەكە
دابنیت، بۆ كەمکردنەوہى ھەستە نەرتنیەكان و ھەلدان بۆ كەمکردنەوہى نەگەرى
دوو بارەبوونەوہى ئەوہى ڤوویدا. ژن و میژد لەم دانیشتنەدا دەتوانن گوزارشت لە
ھەستەكان و نازارەكانیان لەوہى ڤوویدا بکەن، نەك لە دەرگای ڤەخنەوہ، بەلكو بۆ
بەشداریبوونی لایەنەكەى تر بۆ ھەستەكان و بیروكەكان و سۆزەكان. زۆریەى جار ئەم
ناخاوتنە یارمەتیدەرە لەسەر زیادکردنی تیگەیشتنی ھەردووکیان، ھەرەھا دەتوانن
گفتوگۆی نێوانیان باشتەر بکەن. پاش ئەوہ دەبیت ھەردووکیان بریاریدەن ھیچی تر بۆ
باسکردنی ئەم بابەتە نەگەرێنەوہ لە کاتەكانى تووڤەیی و ناكۆکیدا. لەوانەيە ژن و
میژد پاش ئەوہ پتویستییان بە ھەندێك کات ھەبیت تا ھەستى متمانەپێکردن و
دلتیایی لە نێوانیان قوولبکەنەوہ.

گەشەکردنى خۆشەويستى:

كاتىك دوو خۆشەويست لە قۇناغى دەستگيرانى دادەبن بە ھزريان دانايەت
بتوانریت خۆشەويستىيەكەيان لەمە زياتر گەشە بکات، باوەريان، وايە
خۆشەويستىيەكەيان لە چل و پۆيە دايە، بەلام خۆشەويستى ژن و مێرد دەتوانیت لە
گەشەکردن بەردەوام بێت. لەوانەيە ھۆکارەكە ئەو بەت بێت ئیتە لەبارەى
خۆشەويستىيەكى جياواز بە جۆرتىك قسە بکەين نەك بەس بە پلە يان توندیەو.
خۆشەويستى ھاوسەرگيرى کەمتر خەيالى ترەو و زۆرتر قوولبوەتەو لە راقىيى
ژياندا. خۆشەويستى لەگەڵ گەورەبوونى ژن و مێرد و، لەگەڵ پروبەرووبوونەو
گرفتەکان و تەحەددىەکانى ژيان و، ھاويەشيان لە گۆران و ھەلکردن لەگەڵ
پەيوەندى بەردەوام گۆراوەکەيان گەورە دەبێت.

ژن و مێرد ھەن بە دەست ناخۆشەيەکانەو دەنالتين ھەتا بە رادەيەك دەگەن لە
خۆشەويستيان باوەريان واييت كە خۆشەويستى نەما و بەتەواوەتى بزرىو. بەلام
نەوان درك بەو ناکەن ھۆکارى نەم ھەستکردنەيان بریتىيە لەم قۇناغە کەوا تيايدان،
زۆرتىك لە ژن و مێرد ھەن بەم ناستە دەگەن، پاشان دەيپن و بە جۆرتىكى گەشەکرد و
تايەقەند لە خۆشەويستى ناشکرا دەکەن. ژن و مێرد دەتوانن لە پىگەى
پروبەرووبوونەو تەحەددىەکان و ناکۆکىيەکان بە ناگايى و چاودىريەو، ھەرۆھە
لە پىگەى جىبەجىکردنى کارامەيەکانى قسەکردن و گوڭگرتن دەست بە گەشتىكى
خۆش بکەن و، جۆرتىكى نوێ لە پەيوەندى سۆزدارى بنياد بپيڤن.

ھەندىك لىكۆلنەو ھەن ھەرچەندە ژن و مێرد ھەول و كۆشش بەدەن بۆ بپيڤن نەم
ناكۆکىيانەيان، ئەو يارمەتییان دەدات لەسەر گەشەکردنى تاكايەتى، ئەو لەلایەن
خۆيەو توانايان زیاد دەكات لەسەر بەردوام بوون و دەريازبوون.

خۆشەويىستى پىتويىستى بە كاتە:

لە زۆرىك لە لىكۆلىنەمەكان دەركەوتوۋە گىرگىزىن ھۆكار بۆ لاۋازى پەيۋەندىيەكانى
ھاۋسەرگىرى و تىكچوۋنى بىرىتىيە لە كەمى كات، كەۋا ھەر يەكە لە ژن و مىرد بۆ
گەشەپىدەنى ئەم پەيۋەندىيە پىشكەشى دەكەن، ھەروەك پىشتر باسماڭد.
ئالۋىيەكانى ژيان و زۆرى سەرقالىيە پەشۋىيەكان زۆرىك لە ژن و مىرد يىتەش
دەكات لە ھەلى بەيەكەمە ژيان و بەسەرىدىنى كات بەيەكەمە. زۆرىك لە ژن و مىرد
دەلەن پەيۋەندى نىۋان يان گىرگىزە لە پىكخستى مال يان ھىتر، بەلام ئىمە دەيان
بىنەن كاتيان بۆ پىكخستى مال و ھىتر ھەيە، بەلام كاتيان نىيە لەگەل ھاۋبەشى
ژيان يان بەسەرى بەرن!

لەبەرنەمە مەن ژن و مىردان نامۆزگارى دەكەم بەۋى ھەۋلەدەن بۆ كاتىكى دىزىر
لەيەكتر دوورنەكەنەمە بەھۋى گەشت يان ھىتر يىت، ئەۋلەۋىيە لايان ژيانى ھاۋبەش
و، بەسەرىدىنى كات يىت بەيەكەمە.

ئەۋ ھەلەمەي لەۋانەيە ھەندىك ژن و مىرد تىي بىكەن، ئەۋەيە ئەگەر تىيىنىيان
كرد پەيۋەندىيەكەيان بەشۋىيەك باشە، لە ۋەبەرىتەنى كاتى گونجاۋ بۆ بەھىزكردنى
ئەم پەيۋەندىيە و گەشەپىدەنى دەۋەستەن و، ھەندىكجار ھەندىك گىرگىزى بچوۋك
پىشگىۋى دەخەن.

گەشەكردنى خۆشەويىستى لە نىۋان ژن و مىرد كە ناخاۋەتنى لەبارەيەۋە دەكەين،
پوۋنات ئەگەر ھەريەكە لە ژن و مىرد كات و كۆشى پىتويىست لە چاۋدىرەيىكردنى
لايەنەكەي تر ۋەبەرنەھىتن. ((سەردەمى خىرايى)) كە تىيادا دەژىن پالەستۇ لەسەر
ھەمروان دادەنەت تا كارەكان بە خىرايى جىبەجى بىكەن، بەلام پەيۋەندىيە
مىرۋايەتەكان بەھۋى كاتەۋە دەژىت كەۋا خەلك ۋەبەرى دەھىنەت لەم

پەيوەندىيانەدا، دەبىت ھىمنى و لەسەرخۆيى لە گەشەکردنى ژيانى ھاوسەرگىرى
ھەبىت.

مرۆڤ كاتىك تووشى نەخۆشپىيەك دەبىت و ھەرپەشە لە ژيانى دەكات، يان تووشى
كارەساتىكى ترسناك دەبىت، لەم رەوشانەدا لەوانە كاتى بۆ نەرەخسپىت لە پىشەكەى
خۆى بەشىتوھەكى باش كاريكات، بەلكو ھىواخوازە كاتى زياترى ھەبىت تا لە گەل
ئەوھى خۆشى دەوتىت بەسەربات.

پوخته‌کەى :

هەولماندا شتە بنەرەتیه‌کان دابنێن کەوا بۆى هەیه خۆشه‌ویستی له‌ نێوان ژن و می‌رد گەشه‌پێدات، یه‌که‌جار بینیمان چۆن گرفته‌کان و خراپ لێکتیگه‌یشتنه‌کان چاره‌سەر ده‌کەین له‌ ڕینگه‌ی:

■ هەول‌دان بۆ وه‌ستاندنێ مشتومڕ و ده‌مه‌قالێ کاتی‌ک ناکۆکیه‌که‌ توند ده‌بی‌ت.

■ به‌کارهێنانی ڕینگه‌ی گوێگرتن و دل‌نیایی له‌ دروست تیگه‌یشتن له‌ ڕینگه‌ی دووباره‌کردنه‌وه‌ی ئەو قسه‌یه‌ی گوێمان لێبوود.

■ ڕێککه‌وتن له‌سەر به‌جێنه‌هێشتنی دانێشتنه‌که‌ پێش کۆتایی هاتنی کات یان ڕێککه‌وتن له‌سەر پشوو وه‌رگرتن.

■ هه‌لسان به‌ خستنه‌رووی ئەوه‌ی ده‌توانرێت له‌ چاره‌سەر و پێشنیازه‌کان، پاشان ڕێککه‌وتن له‌سەر بریار.

دوو ه‌جار بینیمان له‌سەرمانه‌ وه‌به‌ره‌یتان له‌ کات بکه‌ین بۆ بنیادنان و به‌هێزکردنی په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگه‌ری له‌ ڕینگه‌ی:

■ تاییه‌مه‌ندکردنی کاتی‌ک بۆ قسه‌کردن ته‌نانه‌ت له‌باره‌ی ناکۆکیه‌ به‌جووکه‌کان تا ئالۆز نه‌بی‌ت، با‌شتر وایه‌ ئەوه‌ هه‌فتانه‌ بی‌ت.

■ تاییه‌مه‌ندکردنی کاتی هه‌فتانه‌یی به‌ بێ مشتومڕ یان ده‌مه‌قالێ، به‌ل‌کو بۆ ده‌ستلێدان و ناخاوتنی نه‌رێنی و ده‌سته‌گه‌مه‌ و لێبو‌ردن.

باسی گرنګترین شتمان کرد که له په یوه نډی هاوسه رګړی زیندوو بوونی هه بیت هم
سی شته یه:

۱. گفتوګو و ناخاوتن له نیوان ژن و میړد.
 ۲. چاره سه رکړدنی ناګوګیه کان و خراب لیکتیګه یشتن.
 ۳. په یمانډان به چاود تیر کړدن و پاریزګاری، نهک ته نهها دورکه و تنه وه له
نهرتینه کان، به لګو هه لسانه به نهرکه کان و چاود تیری و پیزګرتن،
هممو نه وه بوی هیه یه کیک نهوی تر له نهوله و یه ته کانی دابنیت.
- ګومانی تیدا نیسه کاتګه لیک هیه یه کیک له ژن و میړد زور ماندوو و بی
برګه ګره، یان هه سټیکی قوولی به دلته نګی هیه وه نهوی له دواي مردنی
نریکیکی، یان پاش نه خوش کهوتنیک، برده و ام له کاتانه دا پیی باشر نیسه ده رګا
بو مشتمر و چاره سه ری گرفته کان یان ده رخستنی ناته و او یه کانی نهوی تر و
که مته رخه می بکاته وه!

هروه ها دلنیامان له سه ر جیاوازی هممو ژن و میړدیک لهوی تر کرده وه، ده بیت
هردو وکیان له نهوی ده یو بیت یان هه سستی پیی ده کات گوزارشتی لی بکات،
هروه ها ده بیت هر دو وکیان به برپاریک بګه ن پیداو یستی هر دو و لایه ن رازی بکات.

پاهینانی یه کهم بو ژن و میړد

سهیری دۆخه کانی خواره وه بکه له ګه ل هاوسه رکه ت، هه ولبدن پیداو یستی بیه کانی
هر دو و لایه ن دیاری بکه. پاشان چاره سه رګه لی پیشنیاز بګه ن بو وه لادانه وهی هم
پیداو یستی بیه.

دۆخى يەكەم:

عارف كاتىك ئۆتۆمبىل لى دەخوپىت حەزناكات ژەكەي كەوسەر، نامۆژگارى پىشكەش بىكات، چۈنكە ئەو پەخەكانى باوكى بىردىتەو كاتىك گەنج بوو و فىرى لىخوپىنى ئۆتۆمبىل دەبوو. لەوكاتەي كەوسەر دوو دل دەيىت چۈنكە دەزانىت رىگىرى لە پابىردودا لە ئەگەرى پودانى پوداو كىردو، بەھۆى ئەو سارفى ناگادار كىردو تەو لە بوونى ئۆتۆمبىل لە رىگەدا، كەوسەر حەزەكات مىردەكەي لە بوونى ئۆتۆمبىل لە پىشيان ناگادارىكاتەو كاتىك ئۆتۆمبىل لى دەخوپىت.

پىداويستىەكان:

- كەوسەر پىويستىەتى ھەست بە نارامىي و سەلامەتى بىكات لە ناو ئۆتۆمبىلدا.
- عارف پىويستىەتى ھەست بە رىزگرتن لە سەرىخۆيى و تواناكەي لەسەر ھەلسوكەوتى دروست بىكات.

ئەگەرەكان:

۱. كەوسەر دەستەواژى خودى بەكاربەيتىت كاتىك نامۆژگارى پىشكەش دەكات. لەجياتى ((تۆ وادەكەيت...)) بلىت: ((مەن وا ھەست دەكەم...))
۲. عارف زىاتەر لەبارەي بىرەو رەكانى باوكى ناخاوتن بىكات كەوا ھەندىكجار ھەراسانى دەكات.
۳. لەسەر كاتانىك رىكەكەون تىايدا نامۆژگارى يەكتر بىكەن.
۴. كەوسەر لە كورسى پشەو دابىشىت لە پىناو سەلامەتى.

۵. يەككىيان لەوان نامۆزگارى پىشكەش نەكات، تەنھا لە دۆخە ترسناكەكان و لەناكاونەبىت.

۶. بەيەكەو سوارى يەك ئۆتۆمبىل نەبن! (باسماڭن كرد، پىتەست ناكات
هەموو پىشنيازەكان بەرژىر و مومكىن بن).

دۆخى دووهم:

عەدنان لەگەڵ ژنەكەى لە نزيك مالى نامۆزنى نىشتەجىيە، بەردەوام سەردانىيان
دەكات، لەركاتەى ژنەكەى مەريەم هەست بە ناسوودەيى ناكات بەهۆى دروبارە
بوونەوێ نەم سەردانانە.

پىداويستەكان:

- عەدنان پىتەستى بە هەست بە نزيكى لە نامۆزنى دەكات.
- مەريەم پىتەستەتى هەست بەكات هەندىك كاتى هەيە تا بچەستەو،
پەيوەندىشى بە مێردەكەى كارىگەر نىيە بە پەيوەندى عەدنان بە
نامۆزەكەيمو.

دەبىت ئەگەرەكان چى بىت؟

پاھىنانى دووهم بۆ ژن و مێرد

هەولبەن گەتوگۆ لەبارەى نەم خالانەى خوارەو بەكەن:

كەى دەتەنەوت ژوانىكتان بەيەكەو هەبىت؟

ده مانه ویت ژوانه که هه موو

که ی و ماوه ی نهم ژوانه چند بیت؟

ماوه ی ژوانه که پوژی

ئەو شتانه چنە دەتانه ویت لەم ژوانە نەدا بیکەن بە شێوەیەکی گشتی؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

ئەو شتانه چنە کەوا لە ژوانی داها توو دەتانه ویت بیکەن؟

-۱

-۲

-۳

نەخشەى بەھىزکردنى پەيوەندى ھاوسەرگىرى سەرگەوتتو

لەم نەخشەىدەدا ھەوت پېشنىياز ھەيە لە ئەزموونى زۆر خەلگ وەرگىراو و، يارمەتى مانەوەى خۆشەويستى بە زىندووى دەدات لە نىوان ژن و مىرددا. بىخوینەو و پاشان سەيرى بکە بزائە کاميان بە نەسبەتە تۆ گرنگن و کاميان گرنگيان کەمترە؟

| پېشنىياز | جىبەجىتکردنى کردارى |
|--|--|
| <p>۱- ژوانى ھەفتەى:</p> <p>تەنھا بۆ نىتو.</p> <p>ناخاوتن لەبارەى ھەموو گرفت و ناخۆشەيەك دوا دەخرىت.</p> <p>وا باشترە لە دەرەوەى مال بىت.</p> | <p>لە كۆتايى ھەموو ھەفتەى كەدا ھەولبەدەن پلان دابىنن بۆ سەوەى دەتائەوئە لە ژوانى داھاتوودا بىكەن.</p> |
| <p>۲- دەستەگەمە و ھەسانەو و كەيفىکردن:</p> <p>ناخاوتنىكى راستەوخۆ و بە گرنگىيەو. خۆشەكى سووك و چاوكى. يارىکردن و دەستلەدانى ناسىكىسى.</p> | <p>لەوانەىيە يەكىكتان لە خۆى پېرسىت:</p> <p>((چۆن لايتەكەى تر ھەز دەكات دەستى لى بدەم؟ چۆن ھەزى لە سارى و كەيفىکردنە؟ ئەو شتائە چىنە كەوا بە كردنى كەيف خۆش دەبين؟)).</p> |
| <p>۳- كات بۆ مۆتابەعەکردنى ئەو و دەگوزەرىت:</p> | <p>ئايا پۆژىتىكى ديارىكراو ھەيە دەتوانىن (۲۰) خولەك بەيەكەو بەسەرەرىن بۆ</p> |

| | |
|---|---|
| <p>ئاخاوتن و گۆنگرتن.</p> | <p>(۱۰) خولەك بۆ ئاخاوتن لەبارەى ئاخۆشپەكان پېش ئەوئى ئالۆز بېت. وا باشترە لە هەفتەى دووجار بېت.</p> |
| <p>دەتوانن مشتومرە توندەكە بۆ كاتىكى تر دواچەئەين كە لەسەرى پىكدەكەوئەين. ئەم (۲۰) خولەكە بۆ ئاخاوتن و گۆنگرتنە.</p> | <p>۴- مامەلە كردن لەگەل گۆشەكان: كاتىك بۆ ئاخاوتن لەبارەى ئاخۆشپەكان پېش ئەوئى ئالۆز بېت. بەكارهتەئەنى پىگەى گۆنگرتن و دلتىابى لە تىگەيشتن.</p> |
| <p>لەوانەىە يەكەكتان پىوتىستى بە چەند دانىشتەئەك هەبېت بۆ ئاخاوتن پېش ئەوئى بىتوانىت بېورەت. و پەيەئەندەت هەچى تر بۆ كردنەوئى بابەتەكە نەگەرتەوئە تەئەها بۆ تەوورەكردنى لەيەنەكەى تر.</p> | <p>۵- لىبوردەئى: ئەوئى زۆرتر پەيەئەندى خراب دەكات بىرئىيە لە هەست بە ئازاركردن و خراب لەكتەئەيشتن. پەيەئەندى ھەوسەرگەرى دەتوانىت تەندروست بېت هەتە لىبوردەئى و لىخۆشبوونى تەئە نەبېت.</p> |
| <p>نوسىنى لىستەك لە كارەكان كەوا دەتوانىت پىشكەشى ئەوئى تەرى بەكەيت. ھەولەدە مەفاجەئەئەك نامادە بەكەيت لە ئەو كاتەكاندا.</p> | <p>۶- كارەكانى خۆشەوئىستى: بەر لەو كارانە بەكەرەوئە كەوا خۆشەوئىستەت بۆ ھەوسەرەكەت زىادەدەكات و، جىبەجىشى بەكە. لەگەل</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>نهوې کات و گړنگي به هاوسه رکه کت بده .</p> |
| <p>له وانه په بتوانين پميوه ندي به حزميک يان هاوړتیه کمانه وه بکهيڼ کهوا نه زمووني له م پرسه دا هديا ، يان پسپوړيکي د پرووني .</p> | <p>۷- گمړان به دوايي يارمه تي و پالپشتي: هه ولېسده ن چاره سهری گرفته کاني نيوانتان بکهن، له وانه په پتويستيتان به که سي تر هه بيت يارمه تيتان بدات نه گهر چاره سهری گرفته که له سهرتان سهخت بوو .</p> |

بهشی هه ژدهیه م

پارێزگاری کردن له خوشه‌ویستی

﴿وَالصَّالِحُ خَيْرٌ﴾ النساء: ۱۲۸

زۆریه‌ی جار نه‌وه‌ی مروژ پشیه‌وه‌ی تایبه‌قه‌نده، پیاو بی‌ت یان نافرته، له بارێکی سۆزداری و میزاجی گۆراو داده‌بی‌ت. بۆ غۆونه له‌وانه‌یه‌ می‌رده‌که ژنه‌که‌ی خۆی خوشبویت، به‌لام له به‌یانی رۆژێک له رۆژه‌کان هه‌ز ناکات قسه‌ی له‌گه‌لدا بکات، یان وا دیاره له شتێک هه‌راسانه، یان له‌وانه‌یه‌ می‌رده‌که به خزمه‌تیکی دڵخۆشکه‌ر بۆ ژنه‌که‌ی هه‌لبستی، که‌چی وادیاره سوپاسگوزار نییه یان پێزی نه‌وه‌ی کردوویه‌تی ناگریت. یان له‌وانه‌یه‌ ژنه‌که‌ی هه‌زی لی‌بی‌ت له‌گه‌ل می‌رده‌که‌ی بنوویت و ده‌سته‌گه‌مه‌ی له‌گه‌لدا بکات، به‌لام کاتێک می‌رده‌که‌ی هه‌زی لی‌یه، ژنه‌که‌ له ده‌روونی خۆیدا هه‌زیکی که‌م بۆ نه‌م کاره ده‌بینیت. یان له‌وانه‌یه‌ می‌رده‌که له‌گه‌ل ژنه‌که‌ی خۆیدا به‌خشنده بی‌ت (ده‌ستبلاو بی‌ت) ، به‌لام نه‌گه‌ر ژنه‌که داوای شتیکی بچووکێ لێک‌رد هه‌ست به ئاره‌زووی وه‌لامه‌دانه‌وه‌ی داواکه‌ی ده‌کات.

غۆونه‌ی نه‌م هه‌لوێسته له‌وانه‌یه‌ سروشتی بی‌ت، له‌وانه‌یه‌ تووشی هه‌موو ژن و می‌رده‌ک بی‌ت، به‌شێوه‌یه‌کی له‌ناکاو و کتوێر و به‌بێ هۆکارێکی پوون میزاجی بگۆریت. گومانێ تێدانییه نه‌م ئالوگۆرانه سه‌ری هه‌ریه‌که له ژن و می‌رده‌ی سوورماندووه، گرنگه سروشتی نه‌م ئالوگۆرانه تێبگه‌ین و هۆکاری پوودانی‌شی بزاین، هه‌روه‌ها به هه‌له باوه‌رمان وانه‌بی‌ت خوشه‌ویستی نێوان ژن و می‌رده‌ کۆتایی پێهات. جا نایا لێکدانه‌وه‌ی نه‌م گۆران و ئالوگۆرانه چیه‌؟

خۆشەويىستى زۆرىيى جارى لەڧىرەۋى ترسى نەمان يان كەمبۇنەۋى ھەشار داۋە، لەبەرئەۋە خۆشەويىستىيە كە چەند بەھىز بىت نەم ترسە شاراۋىيە گەرەتر دەبىت لە نەمانى نەم خۆشەويىستىيە، ۋەك نەۋەى خۋاي گەرە پۆزىيەكى زۆرى پىيەخىيە، دەست بە دلەۋاكى دەكات لە ئەگەرى نەمانى نەم پۆزىيەدا، پاش خۆش گوزەرانى لە سەختى ژيان دەترسەت. نەم جۆرە ترسانە لە نەزمۇنى پىشۋى ئازاردارى ژيانەۋە دروست دەبىت، كاتىك مەۋۋ توۋشى پىشتىگۈى خىستى يان پەتكەرنەۋە يان پىلېۋنەۋە دەبىت، لەلايەن نىزىكىك يان ھاپىيەكەۋە تەننەت ئەگەر نەۋە لە پۆزىگارى مىندالىشدا پىۋىدايىت. لەۋانەيە نەم ترسانە يان بىرەۋەريانە دەرېكەۋەن و، كەسەكەش ھەست پىنەكات نەۋە بىرەۋەريەكى پىردۋى دوۋرە و، ھىچ پەيۋەندى بە ژيانى ئىستاي يان پەيۋەندى ھاسەرگىريەۋە نىيە. لەبەرئەۋە ھەلە دەكات نەم ھەستە نەرتىيانە بۇ كارىك كە لاينەكەى تر كەردۋىيەتى يان نەيكەردۋە بگىرتىيەۋە. واتە كەسەكە نەزمۇنەكانى پىردۋى و مامەلەى خەلەك بەسەر لاينەكەى تر دا دەدات لەگەل نەۋەى نەم لاينە بىتۋانە لە پىۋادەۋەكانى پىردۋىدا.

لەۋانەيە مەۋۋ نەم جۆرە ھەستە نەرتىيانەى بۇ ماۋەيەكى دىرئۇ كىپ كەردىيەۋە، ئىستا لەبەرئەۋەى لە پەيۋەندىيەكى ھاسەرگىرى خۆشەويىستىدا داپە لەگەل لاپەنەكەى تر، ھەرۋەھا لەبەرئەۋەى ھەست بە ئاسايش و جىنگىرى دەكات، بەلام لە ئاناگايەكەيۋە و دىك بە ئاسۋودىي دەكات بۇ ھىتەنە دەرەۋەى نەم ھەستە نەرتىيانە بۇ سەرۋە. خۆشەويىستى لەۋانەيە بىرەنەكانى پىردۋى بىكاتەۋە ۋەك ھەۋلىك بۇ پزىگارىۋەن لە ئازارە شارداۋە كۆنەكەيدا.

نۇۋەنەيەك لەسەر نەۋە، لەۋانەيە يەكەك لە ژن يان مەردەكە پەخىنە يان گەلەيى لەنەۋەى تر بىكات زۆر توۋرە نەبىت، ۋادادەنەت لاينەى يەكەم بەرژۋەندى نەۋى دەۋىت و، مەبەستى نىيە بىرەندارى بىكات يان ئازارى بدات. بەلام ھەمان پەخىنە لە

پۇۋىتىكى تر و بەھەمان شىتوۋە ۋابىكات لايەنەكەي تر ھەست بە نازارتىكى زۆر و ھەراسانى بىكات، بەھۆي ئەم پەخىمە سۆزى نەرتىيە شارۋەكانى دەجوۋىت، دەيىنىت ئەم جارە بەپىچەۋانەۋە بە شىۋازىتىكى توند لەگەل پادەي پەخىنە يان سەرزەنشتىكەي رىكناكەۋىت.

لەۋانەيە ئەم جۆرە شىتانە يان كاردانەۋەي بەھىز لەسەرەتاي پەيۋەندى ھاسەرگىرەيەۋە پروۋەدات لەبەر ھۆكارگەلىك. لەۋانەيە ھەريەكە لە ژن و مىردەكە لە دۆخىكى ۋانەبن بەتوندى ھەست بە وشەكانى ئەۋى تر بىكەن، يان يەكىكىيان ھىشتا ھەستى بە دۇنيايەكى تەۋاۋ نەكردوۋە لە ھاسەرگىرەيەكە ئەۋەش ۋا دەكات رىنگەي لىبىگىرىت بىرىنى پابىردوۋى دوۋرى يىتەۋە ياد، كە ماۋەي سالانىكە ھەۋلى داۋە بشارىتەۋە.

با ئەۋەش بىزانىن كاتىك بىرەۋەريە نازارۋەكانى پابىردوۋ دىتەۋە يادى پىساۋ، ئەۋە زۆر ھەستىار دەيىت، ھەست بە نازەزوۋىتىكى زۆر دەكات بىز چىۋەنە ناۋ نەشكىموتەكەي. لەۋكاتەي نەگەر ئەۋە لاي ژنەكە پروۋىدات ئەۋە ھەست بە دابەزىنى مەنەۋياتى دەكات، ھەروەھا نازەزوۋى بەھىزى دەيىت بىز شۆرپوۋەۋە سۆ ناۋ بىرەكەي و، پىتۋىستى بە چاۋدىرى و سۆز ھەيە.

لەۋانەيە ژن و مىرد لەم كاتانەدا بىچنە ناۋ مەشۋەپەۋە، لەبەر نەۋىۋى زانىارى بەم فاكتەرەنە كەۋا كاريان لىدەكات. لەۋانەيە مەۋۇ سەرى سۈرپىتىت كاتىك دەزانىت زۆرىەي ھەراسانىكەي پەيۋەست نىيە بە ھەلۋىستەك يان پەيۋەندىيەك كە ئىستا تىيادىيە، بەلكو ھۆكارەكانى پابىردوۋى دوۋرە، كەمىك لە سۆزە نەرتىيەكان پەيداۋونەكەي بۇ كاتى ئىستا دەگەرتەۋە.

دەبىت لىم دۆخانەدا سۆز بىگۆرپىت، ھەرۈھە ترسى ئاناگايى لى پۇششىنى (نەمانى) خۇشەويستى و مېھربانى لىنىوان ژن و مىرددا، (لىك تىگەيشىنى ھەردوۋ لايىن بۆ نەم شتە) ، ھەرۈھە ھەرىكە لى ژن و مىردەكە لىنكتر بىسورن، بازدان بۆ نەغامى ھەلە نەۋە لى بىرىكات زۆر شت ھەيە پىچەۋانەى نەم ترس و دلەپراۋكىيەيە . با مرۆۋ نەم ئايەتەى بىمېرىتەۋە: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ البقرة: ۲۱۶، واتە لىۋانەيە مرۆۋ لى ھەلۋىستىكى دىيارىكراۋ ھەراسان بىت، بەلام نەۋە واتاى كۆتايى ھاتنى نەم پەيۋەندىيە نىيە، بەلكو تەنھا ماۋەيەكە يان ھەندىك كاتە و نەم سۆزە نەرتىيە دەگۆرپىت و مرۆۋ بۆ دلىيى لى پەيۋەندى خۇشەويستى دەگەپتەۋە كە بە لايەنەكەى ترى دەبەستتەۋە .

لى رىنگەى كاتەۋە، ھەرىكە لى ژن و مىرد درك بە ھۆكارە راستەقىنەكانى ھەراسان بوون و ئازارەكەى دەكات، كاريگەرى نەزموۋنى پابردوۋ لىسەر ھەستەكانى نىستا دەزانىت، ھىدى ھىدى دەتوانىت خۆى لى كۆتى نەم نەزموۋنە نەرتىيەى پابردوۋ پزگار بىكات.

بەشى نۆزدەھەم

ھاوسەرگىرى و چارەسەرى ھاوسەرگىرى

﴿وَالصُّلْحُ خَيْرٌ﴾ النساء: ۱۲۸

نامانجەكانى ھاوسەرگىرى:

ھاوسەرگىرى جىڭگەيەكى پىرۋى ھەيە لە لاي كۆمەلگەكان بەشپەيەكى گىشتى و كۆمەلگەي عەرەبى و ئىسلامى بەشپەيەكى تايپەتى. ھەرەك زانراۋە لە ئىسلامدا ھاوسەرگىرى نىۋەي باۋەرە، ھەرەك لە فەرمودەي پىرۋى پىتغەمبەر (درودى خۋاي لىبىت)دا ھاتۇرە.

نامانجەلەيىكى جۇراۋجۇرى ھاوسەرگىرى جگە لە سىنكس و منداڭ بوون باسكراۋە، لىرەدا ھەندى نامانج باسدەكەيت:

- دروستكردنى پەيۋەندىەكى سۆزدارى ئالوگۇرپىراۋ و، ھىنانەدى ھىمنى يان تەندروستى دەروونى.
- چاودىرى ئالوگۇرپىراۋى ژن و مېرد لە پىنگەي پىنكخستنى ژيانى كار يان پىشەۋە.
- پىنكخستنى چالاكى باش راپواردنى گونجاۋ بۇ پىركردنەۋەي كاتى دەستبەتالى.

- دۆزىنەۋەي پەيۋەندىيەكى گونجاۋ بۆ ھىتانەدى پالپىشت و ھاندان.
- پەيۋەندى سىڭكىسى.
- مىندالبوون.
- پىڭكەيتىنانى خىزان.
- تەرخانكردنى بواريكى گونجاۋ بۆ دەرسازبوون و چارەسەر كىردنى گرفتەكان و تەھەددىيەكانى ژيانى مەۋۇڭ كە پىش ھاۋسەرگىريەكەي ژياۋە.
- ھىتانەدى سەرپەخۇيى خودى لەناۋ پەيۋەندىيەكى سۆزدارى ھاۋسەرگىري.
- گەشەكردنى تواناي نوتىبوونەۋە لەسەر باش ھەلكردن لەگەل گۆرانكارىەكانى ژيان.
- تەرخانكردنى ھەل بۆ چاۋدېرى كىردنى فېربوون و بە دەستەيتىنانى ئەزموون لە ژياندا.
- سەرگەۋىتى ژن و مىرد بۆ ھىتانەدى ئەم نامانجانە لەسەر چەند فاكىتەرىكى جۇراۋجۇر دەۋەستىت لەۋانە:
- رۆشنىبىرى كۆمەلگە و داب و نەرىتەكان.
- كارى ژن و مىرد و سىروشتى پاشخانى فېربوون و رۆشنىبىريان.
- ئەزموونى پىشۋويان نىيە لەبارەي پەيۋەندىيەكانى ھاۋسەرگىري نىۋان ھەر دوو پەگەزەكە (لە داىك و باوك يان ھىتر).
- پەيۋەندىيە تايىبەتەكەيان بە داىك و باوكيان.
- سىروشتى بەھايان لە ژيان و دىدگايان بۆ ئەم بەھا و بنەمايانە.

- که سیتییان و سروشتی گه شه کردنیان.
- توانایان له سهر دروستکردنی په یوه ندی کومه لایه تی و پاریزگاری لی کردنی.
- ته مەنیان له کاتی هاوسه رگیری و ماوه ی هاوسه رگیریه که یان.
- زانیسی جیاوازیسه کانی نیتوانیان و توانایان له سهر بهرگه گرتنی نهم جیاوازیانه.
- تواناداریان له سهر هه لکردن و فیریوونی کارامه یی نوی.
- هزریان له باره ی هاوسه رگیری و پیشبینیه کانیان له باره یه وه.
- سروشتی ته حه ددیه کان و گرفته کان که وا رینگری له ژیانی هاوسه رگیریان ده گرت.
- سروشتی تووری په یوه ندیسه کومه لایه ته کانی، که ده وری داوون.

قوناغه کانی هاوسه رگیری:

هاوسه رگیری به چوار قوناغی سه ره کیدا ده پروات نه وانن:

۱. هه لکردن له گه ل ژیانی هاوبه ش وه ک ژن و میترد.
۲. مندالبوون و په روه رده کردنیان.
۳. هه لکردن له گه ل ژیان له گه ل مندال.
۴. هه لکردن له گه ل ژیانیکه بی مندال.

نیشانه‌کانی گرفتنی هاوسه‌رگیری:

شیوه‌کانی گوزارشتکردن له گرفته‌کانی هاوسه‌رگیری جۆراوجۆرن، له‌وانه‌یه پوون نه‌بیت که ئیمه به‌رامبه‌ر گرفتنیکی هاوسه‌رگیری داینه، به‌لکو به‌رامبه‌ر شتیکی تر، به‌لام له راستیدا گرفت له سروشتی په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیری دایه. له‌بیر نه‌که‌ین هه‌ندی له‌م ناخۆشیانه له هۆکاری گرفته‌کانی هاوسه‌رگیری بن، واته له‌وانه‌یه شه‌نجام و هۆکار بن له هه‌مان کاتدا. هه‌ندیك له‌م شتیوانه باس ده‌که‌ین:

- ده‌رکه‌وتنی گرفت لای یه‌کێك له‌ منداڵه‌کان (پاشه‌کشه‌ی له‌ خۆژندن - تیکه‌چوونی په‌فتاری ...).
- ده‌رکه‌وتنی گرژی یان گرفت له‌ په‌یوه‌ندیه‌کانی نار خێزان هه‌مووی.
- ته‌گه‌ره‌کانی سیکسی نیوان ژن و می‌رد یان لای یه‌کێکیان.
- ناپاکی هاوسه‌رگیری.
- نه‌خۆشیه‌کان و ناخۆشییه‌ ده‌روونییه‌کان لای یه‌کێك له‌ ژن و می‌رده‌که‌ یان هه‌ردووکیان (توندوتیژی - خه‌مۆکی - دله‌پاوکی - خه‌وزپان ...).
- ناخۆشییه‌کان له‌ په‌روه‌رده‌ی منداڵان و فێرکردنی پێککاری.
- ناخۆشیه‌کان له‌ په‌یوه‌ندییه‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کاندا.
- تیکه‌چوونی ته‌ندروستی جه‌سته‌یی یه‌کێك له‌ ژن و می‌رد یان هه‌ردووکیان.
- ئالوده‌بوون به‌ ماده‌ده هۆشبه‌ره‌کان یان ئاره‌ق یان قوما‌ر.

چاره‌سەری هاوسەرگیری:

خوێنەر فێردەبێت کەوا جۆرگەلێکی زۆر لە چارەسەرکردنی دەروونی هەیە وەک چارەسەری پەفتاری و شیکاری و مەعریفی و دەرمانی و کۆمەڵەیی و خێزانی. لەم چارەسەرانی بە چارەسەری دووانەیی یان هاوسەرگیری ناسراوە.

لە چارەسەری هاوسەرگیری کار لەگەڵ هەریەکە لە ژن و میترد دەکرێت، نەهەش کاتیەک ناخۆشی لە نێوانیان دەبێت و دە بێتە هۆی گرفت لای یەکیکیان یان هەردووکیان، وەک گرفته‌کانی پیشوو باسماکرد لەوانەیە نەجامی گرفتێکی نێوانیان بێت، یان کاتیەک پەيوەندی هاوسەرگیری وادیارە لەسەر ڕێگە هەلۆشەنەوه و لێکجیابوونەوهیە لەگەڵ نەهەشی هەردوو لایەن ئارەزوو دەکەن پارێزگاری لە هاوسەرگیریان بکەن.

وا سەیری چارەسەری هاوسەرگیری دەکرێت کەوا گرفته‌کە لای یەکیک لە ژن و میتردەکە نییە، بەلکۆ لە هەردووکان دا. بەبەرئەوه نەم چارەسەرە تەڕکیز لەسەر سروشتی مامەڵەکردنی نێوان ژن و میترد دەکات.

ڕێبازگەلێ هەیە لە ڕێگەکانی چارەسەرکردنی هاوسەرگیری و ڕێکخستنی نەهەویەتەکان و قۆناغەکان و فەلسەفەکە، بەلام بە شێوەیەکی گشتی کاتیەک واز لە ژن و میترد دەهێنرێت گرفته‌کە دیاریکەن کەوا دەیانەوێت مامەڵە لەگەڵدا بکەن و هەولێ چارەسەری بدەن.

هەندێك لیكۆلینهوه ناماژە بە سەرکەوتنی چارەسەری هاوسەرگیری دەکەن لە زیاتر ٦٠٪ لە حالەتەکانی چارەسەر.

نامانجەکانی چارەسەری هاوسەرگیری:

گرمانی تێدانییە گەرنجترین نامانج لە چارەسەری هاوسەرگیری بریتیە لە پارێزگاریکردن لەم پەیوەندییە پیروۆزە. زۆریەکی جار ئەم شتە لە پێگەی هێنانەدی نامانجەکانی قۆناغی کرداری دیتەدی. نامانجە کۆتایەکانی چارەسەر لەسەر سروشتی گرتی هاوسەرگیرەکی دەوستیت و، لەسەر مومارەسەی بەرپرسیاریتی و مافی هەریەکە لە ژن و مێرد پوووە ئەم پەیوەندییە هاوسەرگیرییەش دەوستیت.

لە نامانجەکانی چارەسەر بەگشتی ئەم شتانەی خوارەوایە:

١. پەخساندنی هەل بۆ هەردووکیان تا هەموو ئەوەی هەیە بیلێن لەگەڵ گەرەنتی گۆیگرنتی لایەنەکی تر لێی.
٢. زیادکردنی ناگاسی و وریای هەردووکیان بۆ لایەنەکی تر، هەروەها هەردووکیان بەرپرسیاریتی خۆیان بەرامبەر گرتە بەخەندەپوو.
٣. هەردووکیان بەشیوەیەکی باشتر لە پەفتاری خۆی و پەفتاری ئەوی تر بگات.
٤. زیادکردنی پوونی و ناشکرای و نەرمی لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا.
٥. زیادکردنی توانای هەریەکە لە ژن و مێرد لەگەڵ هەلکردنی پێویست بۆ چارەسەرکردنی گرتەکی و بەرگەگرتنی ئەم هەلکردنە.

۶. بوارتيكى فراوانتر بۇ ھەر دووكيان بىكرىتھوۋە تا ھەست بە نارامى و دلتىيى بىكەن لەناو نەم پەيوەندىيە ھاوسەرگىريەدا.

كەى چارەسەرى ھاوسەرگىرى سوودى ھەيە و كەى سوودى نىيە؟

لەم دۆخانەى خوارەو ھەمۆزگارى بە چارەسەرى ھاوسەرگىرى دەكرىت:

۱. پىككەوتنى ژن و مىرد لەسەر بوونى گرفتىك و پىويستى بە چارەسەر

ھەيە و ھەردووكيان بەخۆيان دەستەوستانن لە چارەسەرگىرى.

۲. نامادەيى ژن و مىرد بۇ دانىشتنى چارەسەرەكان.

۳. نامادەيى ژن و مىرد بۇ مانەوھى كاتىكى زياتر بۇ چارەسەر.

۴. كاتىك يەكىك وەلامى چارەسەر ناداتەو بەشيوھەكى تاكايەتى و ھەز

دەكات بەشدارى لايەنەكەى تر بىكات لە چارەسەردا.

دۆخى تر بوونى ھەيە كەوا چارەسەرى ژن و مىرد لەگەلىدا سوودى نىيە، لەم

دۆخانەدا:

۱. پىداگىرى يەكىك يان ھەردووكيان لە ژن و مىرد لەسەر جىابوونەو و

تەلاق. (لىرەدا سوودى ھەيە دەستەوستان بىكرىت بۇ پىكەستنى

ورەكارى لىكجىابوونەويان لە يەكتر بە كەمترىن برىنداركرىن).

۲. كاتىك يەكىك لە ژن و مىردەكە دەستەوستان دەبىت، دەست بە

چارەسەرى ھاوسەرگىرى بىكات لەبەر سەختىيەك (نەوكات دەتوانرىت

چارەسەرەكە دواىجىرىت).

۳. كاتىك شتىك ھەيە ناماۋە بە رىڭگىرى يەككىك يان ھەردووكيان دەكات لە

گۆرانكارى پىويست بۆ چارەسەرەكە.

۴. لە ھەندىك دۆخدا بوونى لايەنى سىيەمە لە ھاوسەرگىرىدا وەك ناپاكى

ھاوسەرگىرى.

پاشکوی چاپی دووم

باشترین به کارهینانی نهم پەرتووکە

لە پۆژگاری ئەمرۆدا پەرتووکێ زۆر و بەسوود بڵاویووەتەوە کە باسی پەيوەندىەکانى هاوسەرگى و مەزەبەى بە شێوەى گشتى دەکەن، ئەوا بە پەرتووکى یارمەتى خودى ناو دەنێن، ئەم پەرتووکەى بەردەستى خوێنەر بەهەمان شێوەیە. ئەم پەرتووکە بەسوودانە بێگومان بۆ تاک و بۆ ژن و میترد و بۆ خێزانە.

بەلام پرسىارتک دەکەین: ئایا ئەم پەرتووکانە مەترسییان هەیە؟

وەلام: بەلێ، هەموو شتێک لە ژياندا ئەگەر بە شێوەیە کە راست یان دروست بەکارنەهێنرێت، ئەو کارىگەرى نەڕێنى لەسەر پەيوەندى هاوسەرگى جێدەهێلێت کەوا پەرتووکە کە هەولێدەدا باش و چاکى بکات.

لەم بەکارهینانە نادروستانە ئەمانەى خوارەوە باس دەکەین:

■ خوێنەر لەناکاو و لە پێگەى خوێندەوایەکی خێرای پەرتووکە باوەرى وابێت وەلامى هەموو پرسىارتک دەزانێت کە لە بابەتەکانى پەيوەندى هاوسەرگى دەخرێتەپوو.

- له‌وانه‌یه خوینەر هه‌ست بکات شتیک فی‌ریوه، یان بووه‌ته‌ خواوه‌نی شتیک نه‌وی تر نه‌تی.
- له‌وانه‌یه خوینەر به‌هه‌له‌ ده‌ست به‌ هیرشکردن ده‌کات بۆ سه‌ر لایه‌نه‌که‌ی تر به‌م ده‌سته‌واژانه‌: ((سه‌یرکه‌ نه‌م په‌رتوکه‌ چی ده‌لیت...)) یان ((بۆچی نه‌وه‌ ناکه‌یت که دکتۆر له‌ په‌رتوکه‌ که باسی ده‌کات...)).
- تیکه‌وتن له‌ هه‌له‌ی وه‌رگرتنی هه‌موو نامۆژگاریه‌ک که له‌ په‌رتوکه‌ که هاتوه‌ به‌شیوه‌یه‌کی پسته‌کی، یان چاودێری نه‌کردنی تایبه‌ته‌زیه‌تی هه‌موو په‌یوه‌ندیه‌کی هاوسه‌رگیری، یان وه‌رگرتنی به‌شتیک به‌شیوه‌یه‌کی (معزول) له‌ ورده‌کاریه‌کانی تر له‌ په‌یوه‌ندیه‌که‌.
- شتیکی شاروه‌ نییه‌ نه‌م نامرازانه‌ کاریگه‌ری نه‌رتنی له‌سه‌ر په‌یوه‌ندی هاوسه‌رگیری هه‌یه‌ له‌ نیستا و داها‌تروشدا، هه‌روه‌ها جینگه‌ی بایه‌خه‌ خوینەر په‌چاری نامۆژگاریه‌کانی خواره‌وه‌ بکات له‌ پیناو هینانه‌دی باشت‌ترین نه‌نجام بۆ نه‌م په‌رتوکه‌کانه‌:
- هه‌ندیک هیمنی و بی‌فیزی له‌ جیبه‌جیکردنی کارامه‌یه‌کانی نه‌م په‌رتوکه‌ له‌سه‌ر واقیعدا.
- هیرشه‌کردنه‌ سه‌ر لایه‌نه‌که‌ی تر له‌ پێگه‌ی په‌خسه‌گرتن له‌سه‌ر هه‌موو نه‌وه‌ی ده‌یکات.

- وانەكات لایەنەكەى تر هەست بە كەمكردنەوهى توانای بكات، یان هەست بە ڕەتكردنەوه و قبوڵنەكردن بكات.
- خوینەر بابەتەى بیّت لە حوكم و تەقدیركردنى شتەكاندا، تەنها لە لایەنى خۆیەوه سەیری شتەكە نەكات.
- خوینەر خۆ بە ئاراستەكەر یان مامۆستا یان چارەسەرکەر دانەنیت بۆ لایەنەكەى تر.
- با خوینەر هەولنەدات هەندىك پستەى پەرتووكە كە لەبەربكات و بەلایەكەى ترى بفرۆشیتەوه.
- با خوینەر هەولنەدات بەرژیر و تیگەیشتوو بیّت لەوهى لە لایەنەكەى، تر و پەيوەندى هاوسەرگى دەوێت.
- خوینەر هەولنەدات خۆى بیّت، نەك هەولنەدات كەسیتیەكى تر بۆ خۆى دروست بكات.
- با خوینەر هەولنەدات بە دانایی مامەڵە لەگەڵ پەرتووكە كە بكات، هەروەها لەگەڵ لایەنەكەى تریش.
- پەرتووكەكانى یارمەتیدەرى خودى لە ناوەكەى دیارە ئاماژە دەكات بەوهى (مەبەستەى یەكەم جار خود بگۆریت پێش گۆرینی ئەوى تر.
- مەژۆ ناتوانیت ئەوى تر بگۆریت، بەلكو ئەوى تر كەى ویستى خۆى دەگۆریت.

- با خوینەر بیر له رەفتاری خۆی بکاتەوه، هەروەها له رۆلی خۆی له پەيوەندی هاوسەرگیری پێش ئەوەی سەیری رۆلی لایەنەکەى تر بکات.
- لایەنەکەى تر دەیهویت ئەنجامێک ((ببینیت)) که خوینەر فێرى بووه نەك تەنها ((گوێی)) لەم نامۆزگاریانە بێت.
- ئەگەر خوینەر خۆی گۆڕى ئەوە شتەكە کاریگەرێكی ئەرتینی و باشی لەسەر لایەنەکەى تر دەبێت، ئەوەش هانی دەدات بە کردەى گۆڕینی خۆدى هەلبستیت.
- پەرتووکه کانی یارمەتیدەرى خۆدى کاریگەرى ئەرتینی زۆرى هەیه هەندیکى لى باس دەکەین:
- قوولبۆنەوه له تێگەیشتنی ئەم بابەتە، زیاترکردنى شارەزایی له شتەكە.
- هێمنکردنەوى گرژى لەناو پەيوەندی هاوسەرگیریدا له رێگەى شیکردنەوى زۆر لایەنى ئەم پەيوەندییە.
- هەل بۆ بیرکردنەوهیەكی هێمنانە و بابەتى له لایەنەکانى پەيوەندی هاوسەرگیری دەره‌خستینیت.
- باشتربوونى گفتوگۆ و گوتار له نیتوان ژن و مێرد.
- پادەى تێگەیشتنی خوینەر بۆ خۆی و بیرۆکه‌کانى و سۆزەکانى و رەفتار و کاردانەوه‌کانى زیاد دەکات.

- راده‌ی تیڭه‌یشتنی خوینەر بۆ ده‌روون و سروشت و که‌سیتی لایه‌نه‌که‌ی تر زیاد ده‌کات.
- هه‌ندیک کارامه‌یی نوی و شیوازی هه‌لسوکه‌وتی به‌سرود فیری خوینەر ده‌کات.
- نه‌زموونی نه‌وانی تر پیشانی خوینەر ده‌دات، نه‌وه‌ی سوودی پیڭه‌یان‌دوون یان پیتی نه‌گه‌یان‌دوون له‌ په‌یوه‌ندییه‌ هاوسه‌رگیریه‌که‌یاندا فیری ده‌کات.

سەرچاوهكان بۆ زیاتر خویندنهوه

به عمدهبی:

١. معجم علم النفس، د. فاخر عاقل. دار العلم للملايين - بيروت ١٩٧٧.
٢. المعجم الطبى الموحد، إتحاد الأطباء العرب، ١٩٨٣.
٣. تحرير المرأة في عصر الرسالة، (٦ أجزاء)، عبدالحليم أبو شقة. دار قلم - الكويت ١٩٩٠.
٤. الزواج المثالي، د. ف. ديفيلد، ترجمة د.م. الصغير. المكتبة الحديثة للطباعة والنشر - بيروت ١٩٧٨.
٥. مجلة الفرحة، شهرية تهتم بالعلاقة الزوجية تصدر من الكويت.
٦. مجلة ولدي، شهرية تربوية تصدر من الكويت.

- Men are from mars, Women are from venus, J. .۷
Gray. Vermilli, ۱۹۹۳.
- Mind over Mood: changing How You feel by .۸
changing the way you Think, D. Greenberger &
C. padesky. Guilford press, ۱۹۹۵.
- After the Fight: A Night in the Life of a couple, .۹
D. Wile. Guilford press, ۱۹۹۳.
- Clinical Handbook of Couple Therapy, N. .۱۰
Jacobson & A. Gurman. Guilford press.
- How to stay in love, C. shedd & M.shedd& .۱۱
Andrews& McMeel, ۱۹۸۰.
- Help Couple Change: A Social Learning .۱۲
Approach To Marital Therapy, R. stuart.
Guilford press.
- How to Avoid Divorce, J. Rosenbaum & v. .۱۳
Rosenbaum. Harper & Row, ۱۹۸۰.
- Married and Alone: The way Back, P. .۱۴
Rosenzweig. Insight Books.
- Mate Selection, R. Winch. Harper & Row, ۱۹۵۸. .۱۵

- One Couple, Four Realities: Multiple Perspectives on Couple Therapy, R. Chasin. .16
 Guilford Press.
- The Marriage Maintenance Manual, C. Livsey. .17
 Del Press, 1977.
- Short- Term Couples Therapy: The Imago Model in Action, W.Luquet. Brunner= Mazel. .18
- Together Forever, K. Khavari & Khavari. .19
 Oneworld publication, 1993.
- Rewriting Family Scripts, J.Byng-Hall. Guilford .20
 Press, 1990.
- Internal Family Systems Therapy, R. Schwartz. .21
 Guilford Press, 1994.
- Family in Multicultural Perspective, B.Ingoldsby. .22
 Guilford Press, 1990.
- Renegotiating Family Relationships, R. Emery. .23
 Guilford Press, 1994.
- Please Help Me With the Family. M. Andolfi & .24
 R. Haber. Brunner = Mazel, 1994
- The Lost Art of Listening, M. Nichols. Guilford .25
 Press, 1994.

integrative Solutions: Treating Common .26
Problems in Couple s Therapy, G. Weeks.
Brunner = Mazel, 1996.

The Heart of Matter: Perspective on Emotion in .27
Marital Theraoy, S. Johnson& L. Greenberg.
Brunner = Mazel, 1996

When Love Dies, K.Kayser. Guilford Press, 1993. .28